Dr. Sabin Ivan

Presopunctură și alte masaje

Dr. Sabin Ivan — Presopunctură și alte masaje

ING. PRESS
70000

EDITURA Coresi BUCUREȘTI

ISBN 973-570-247-9

Dr. SABIN IVAN

PRESOPUNCTURĂ ȘI ALTE MASAJE

– ghid terapeutic –

Coperta: *Ștefan CIOS*

De același autor:

Presopunctura – 2 ediții: 1983, 1992, Editura Medicală; 2 ediții 1994, 1997, Editura R.A.I. „Coresi", București;
Terapii naturale de vacanță – 1989, Editura Sport-Tursim, București;
Sănătate fără medicamente – 2 ediții: 1990, 1995, Editura R.A.I. „CORESI", București;
Anchetat, anchetator – 1993, Editura Topaz, București;
Pe urmele adevărului – 2 ediții: 1996, 1997, Editura Ex-Ponto, Constanța;
Radiografii parlamentare. De vorbă cu Alexandru Bârlădeanu 1998, Editura Ex-Ponto, Constanța;
Natura – un medic pentru toți – 1999, Editura C.N.I. „Coresi" S.A., București;
Masajul pentru toți – 3 ediții: 2001, 2002, Editura C.N.I. „Coresi" S.A., București;
Talasoterapie la Mamaia – 2002, Editura Ex-Ponto, Constanța;
Medicină naturistă pentru toți – 2002, Editura C.N.I. „Coresi" S.A., București.

Redactor: *Gabriela NIȚĂ*
Tehnoredactor: *Avrinte DAMIAN*

ISBN 973-570-247-9

Dr. SABIN IVAN

PRESOPUNCTURĂ ȘI ALTE MASAJE

– ghid terapeutic –



CUVÂNT ÎNAINTE

In urmă cu 20 de ani, apărea, la Editura Medicală, volumul de medicină naturistă intitulat ***Presopunctura.*** *Era prima apariție de acest gen din țara noastră și, atunci când am publicat-o, nu știam cum vor reacționa distinșii mei confrați sau publicul, întrucât ne aflam în plin avânt al chimioterapiei moderne.*

Am scris acea carte călăuzit de două nemuritoare principii hipocratice: „Mai întâi de toate să nu vatămi"; „A dobândi vindecarea este mai presus de orice în știința medicală; dacă există mai multe căi, care duc la această țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare". In același timp am răspuns, într-un fel, apelului lansat de Organizația Mondială a Sănătății, care, alarmată fiind de amploarea poluării medicamentoase, recomanda valorificarea metodelor terapeutice naturale, tradiționale, verificate de milenii.

Cele 150 000 de exemplare apărute la prima ediție s-au epuizat în câteva luni, fapt ce avea să confirme marele interes al publicului larg cititor pentru o astfel de metodă terapeutică, mai ales că unele procedee erau asemănătoare cu tradiționalele noastre leacuri populare, cum ar fi „trasul" bunicuțelor noastre, transmis din generație în generație.

După 1990, ***Presopunctura*** *avea să mai apară încă în alte trei ediții.*

In anul 2000, Editura C.N.I. „CORESI" S.A. mi-a publicat volumul ***Masajul pentru toți,*** *primit de cititori cu*

mare interes, fapt confirmat de reeditarea lui în scurt timp în alte două ediții.

Iată că aceeași editură, care acordă o deosebită atenție lucrărilor de medicină naturistă, îmi tipărește acum o altă carte despre ***masaj,*** *de astă dată mult mai complexă, prin introducerea marelui capitol al* ***presopuncturii.***

Masajul este metoda naturistă cu cea mai mare răspândire în întreaga lume, el aflându-se în arsenalele terapeutice tradiționale ale tuturor popoarelor, sub forme și denumiri diferite, cum ar fi: masajul chinezesc, masajul japonez, masajul indian, masajul suedez etc. După ce i-au fost stabilite și bazele științifice, masajul a fost inclus și în arsenalele terapeutice ale multor discipline medicale: medicina fizică și de recuperare, medicina sportivă, balneologia, reumatologia, neurologia, ortopedia, chirurgia, ca să le citez pe cele mai solicitante.

Un masaj foarte ușor de executat, care nu trebuie să lipsească din programul cotidian al fiecăruia dintre noi, este ***automasajul,*** *un „pașaport" pentru sănătate și viață lungă.*

Parcurgând paginile acestei cărți – un adevărat ghid terapeutic –, cititorul va găsi prezentate o multitudine de afecțiuni; el va observa că multe dintre manevre sunt ușor de executat, având la dispoziție descrierea amănunțită a tehnicilor respective, cât și numeroase desene explicative.

Mult succesc în executarea practicilor de medicină naturistă prin masaj!

Autorul

Ianuarie 2OO3
Constanța

CAPITOLUL I

NOȚIUNI DE ANATOMIE

Structuri anatomice

Masajul, indiferent de forma sub care se aplică, se adresează, în primul rând, pielii, acțiunea mecanică fiind transmisă și țesuturilor subiacente. Pentru acest motiv, atât profesioniștii, cât și neprofesioniștii, trebuie să posede câteva noțiuni de anatomie și chiar de fiziologie, în special despre piele, dar și despre restul structurilor anatomice aflate sub ea, cum sunt: țesutul celular subcutanat, oasele, articulațiile, mușchii etc.

Noțiunile de anatomie mai sunt necesare pentru stabilirea și delimitarea zonelor topografice, ce urmează a fi masate.

PIELEA

Pielea este un organ complex care învelește corpul omului. Suprafața pielii unui adult este de 1,60 mp, având o greutate totală de 1,3 kg (23,5 kg la cadavru).

Grosimea pielii variază în funcție de regiunea corpului, de sex, de vârstă etc. Grosimea medie este de 4 mm la ceafă, de 3 mm pe palme și tălpi și de 1–2 mm pe restul corpului. Pielea se îngroașă o dată cu vârsta. În locurile unde presiunea este absentă (subsoară, fața anterioară a cotului, fața posterioară a genunchiului), pielea este subțire. Pielea capului este cea mai groasă dintre toate regiunile corpului.

Pielea este aderentă de planurile subiacente, în unele locuri mai mult, în altele mai puțin. În acest ultim caz, pliul format la apucarea pielii cu două degete se poate ridica ușor. Când aderențele sunt mai ferme, alunecarea pielii pe planurile subiacente este imposibilă sau foarte mult limitată.

Pielea se mulează pe corp în funcție de relieful întâlnit. În unele locuri pielea este lipită de oase, ca de exemplu pe fața antero-internă a gambei (aici se află osul tibia) și pe piept (aici se află osul stern). În anumite regiuni sub piele se observă traseul venelor superficiale, fiind foarte vizibile la persoanele emaciate.

Structura pielii

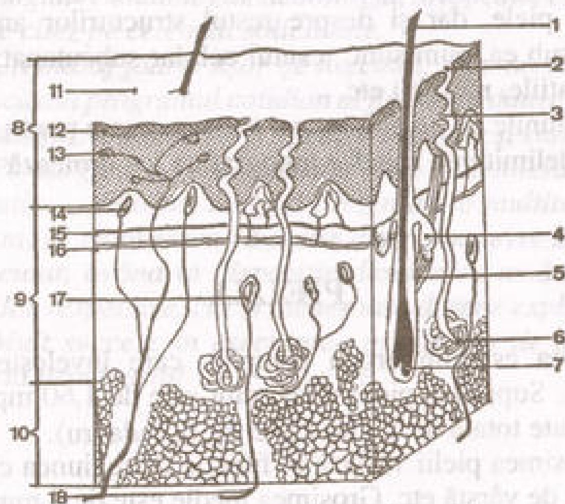


Fig. 1 Pielea – secțiune schematică
1. Păr; 2. Por; 3. Canal sudoripar; 4. Glandă sebacee; 5. Mușchi care zbârlește părul; 6. Glomerulul glandei sudoripare; 7. Bulbul părului; 8. Epiderma; 9. Derma; 10. Țesut celular subcutanat grăsos; 11. Suprafața epidermei; 12. Strat cornos; 13. Terminațiile fibrelor nervoase în epidermă; 14. Corpuscul tactil; 15. Venulă; 16. Arteriolă; 17. Corpuscul Golgi; 18. Fibre nervoase

Pielea (**fig. 1**) este constituită din **epidermă** (strat superficial, foarte subțire) și **dermă** (strat profund). Sub dermă se găsește **hipoderma**, care face legătura între piele și organele aflate sub ea.

Epiderma

Epiderma este alcătuită din cinci straturi: bazal (germinativ), granulos, lucios, cornos și descuamant. În stratul bazal au loc schimburile dintre dermă și epidermă, aici formându-se și melanina, substanța care colorează pielea. În acest strat se formează celulele epidermei.

În stratul cornos se găsesc celule care conțin cheratină, iar în cel descuamant celule în stare avansată de uscare, care se desfac și cad de pe suprafața pielii.

Pe suprafața pielii există adâncituri mici, mai mult sau mai puțin vizibile cu ochiul, și foarte mulți pori. Porii pielii sunt orificiile canalelor care o străbat, ele venind din profunzime. Aceste canale sunt de două feluri: prin unele iese sudoarea (canale sudoripare) și prin altele sebum, o grăsime lichidă.

Derma

Este formată din fibre elastice și conjunctive. În dermă se găsesc vase de sânge, prelungiri ale nervilor, corpusculi tactili, glandele sudoripare, glandele sebacee și foliculii piloși prin care trec firele de păr.

Derma este formată din două zone: superioară (în care se găsesc papile, niște ridicături ce pătrund în epidermă) și inferioară (chorion). Zona inferioară, care constituie derma propriu-zisă, reprezintă aproximativ 4/5 din grosimea dermei.

Derma este formată din țesut conjunctiv, cu celule dense și rezistente, și din fibre elastice. Ambele formează o solidă bază de susținere.

În dermă, unde se găsește o bogată rețea vasculară, au loc schimburi nutritive.

Hipoderma

Este partea profundă a pielii care face legătura cu țesuturile subiacente. Ea este alcătuită din țesut conjunctiv și țesut adipos care permit alunecarea pielii pe țesuturile aflate dedesubt. Țesutul subcutanat face legătura dintre țesuturile și organele corpului.

În hipodermă se găsesc numeroase vase de sânge și limfă, filete nervoase etc.

Țesutul conjunctiv apără organismul împotriva agenților patogeni și contribuie la regenerarea țesuturilor.

Derma și hipoderma nu sunt strict delimitate, fasciculele lor interferându-se unele cu altele. Grosimea stratului profund variază în funcție de mușchii și organele aflate dedesubt.

Vasele pielii

Pielea, cu numeroasele sale rețele de vase sanguine (și de limfă), constituie un însemnat rezervor de sânge. Prin mecanisme reflexe, acesta menține echilibrul între circulația superficială și cea profundă. Când în piele se produce vasodilatație (venoasă) accentuată, organismul răspunde printr-o vasoconstricție profundă. Un masaj blând, efectuat pe regiunea hepatică (hipocondrul drept), produce descongestionarea ficatului cu diminuarea volumului său.

Vasele pielii pot stoca până la 1,5 litri de sânge. Cu acest rezervor natural, care este pielea, organismul poate echilibra dinamica sângelui în unele boli de inimă sau de ficat.

Nervii pielii

Rețeaua vasculară a pielii se împletește cu o vastă rețea nervoasă, ale cărei elemente ajung până la baza epidermei.

Pielea este un organ senzitiv-senzorial de recepție și de informație. În grosimea sa, se găsesc un număr mare de corpusculi tactili, termici (pentru rece și cald) și pentru sensibilitate dureroasă. Rețeaua nervoasă de informație este dublată de filete motorii, care acționează asupra mușchilor (de exemplu mușchii feței).

Originea nervilor senzitivi și motori este în măduva spinării, iar a celor care acționează asupra glandelor și vaselor este în sistemul nervos vegetativ simpatic. Datorită acestei vaste rețele nervoase, frigul, căldura, loviturile, arsurile etc. sunt transmise, într-o fracțiune de secundă, la centrii nervoși, care dau comandă de retragere imediată a segmentului respectiv.

ANEXELE PIELII

Glandele sebacee

Își au sediul în derm, de fiecare fir de păr fiind atașată câte o astfel de glandă. Glandele sebacee secretă sebum, o substanță în a cărei compoziție intră lipide, colesterină, resturi celulare etc. Secreția de sebum începe la 5 ani, este maximă la adulți și scăzută la persoanele în vârstă, când pielea lor devine aspră și uscată.

Secreția glandelor sebacee depinde de felul alimentației. Sebumul unge părul și pielea, pe care o face suplă, o ferește de uscare și de pătrunderea în ea a lichidelor din afară.

Împreună cu substanțele acide care se formează la suprafața pielii, ca urmare a evaporării sudorii, sebumul formează un strat subțire, cu reacție acidă (pH 5–6), cu rol protector al pielii împotriva pătrunderii microorganisme-

lor. Prin spălare, stratul acid dispare, el refăcându-se destul de repede, după 2–3 ore.

Glandele sudoripare

Aceste glande își au sediul în derm, de unde își trimit secreția (sudoarea) la suprafața pielii prin niște canale, ale căror orificii externe poartă numele de pori. Numărul porilor de pe pielea unui adult este de aproximativ 3 milioane. Cele mai multe glande sudoripare se află pe trunchi, gât, membre, axile, palme, plante etc.

Sudoarea conține 99% apă, puțină sare, urme de uree, resturi metabolice, acizi aminați, o substanță alcalină (care se acidifică la contactul cu aerul), acizi grași etc. Ea degajă un miros acid și dezagreabil. Producția de sudoare este permanentă, ea neajungând însă în întregime la suprafața pielii, fiind absorbită la nivelul stratului cornos. Sudoarea curăță pielea, distruge microbii de la suprafața sa și contribuie la eliminarea unei cantități anumite de uree.

Transpirația este un proces fiziologic normal, rolul său principal fiind de menținere constantă a temperaturii interne a corpului. Transpirația intervine ori de câte ori temperatura ambiantă scade sau crește. Vara, transpirația crește și iarna scade în mod automat.

Părul

Este un filament cornos, implantat oblic în derm. Rădăcina părului este așezată pe o papilă vasculară, prin intermediul căreia primeșe hrana necesară.

La suprafața pielii părul este constituit dintr-un strat cornos, în compoziția căruia intră grăsimi, pigmenți și chiar aer. Lângă rădăcină, fiecare fir de păr are câte o glandă sebacee și un mușchi care îl zburlește.

Creșterea părului se face prin diviziunea celulelor de la rădăcina sa.

Unghiile

Sunt plăci cornoase, semitransparente, care acoperă extremitățile degetelor, având rădăcina înfiptă sub pliul îndoit al pielii.

Rădăcina unghiei și patul pe care ea stă sunt formate din celule asemănătoare celor din stratul cornos al pielii.

Unghia crește foarte repede (1/10 mm pe zi), de la rădăcină spre marginea sa liberă. Creșterea este maximă între 5–30 de ani, ca apoi să scadă, o dată cu vârsta.

COMPOZIȚIA PIELII

Apă (72%), care este, de fapt, o soluție de săruri minerale: calciu, magneziu, potasiu, sodiu, cupru, fier, zinc, fluor, arsenic, fosfor, iod, sulf, sodiu etc.

Proteine, ele constituind „scheletul" dermei și epidermei, cu cele trei substanțe caracteristice pielii: keratina, colagenul și pigmenții:

– keratina este concentrată în epiderm, în păr și unghii.

– colagenul este elementul esențial al substanței intercelulare a țesutului conjunctiv, al cărui dezechilibru antrenează îmbătrânirea.

– pigmenții (melanină), care dau culoarea neagră a părului, datorită conținutului în fier și sulf.

Alte substanțe: lipide, colesterol, steroli etc.

FUNCȚIILE PIELII

Pielea este un organ protector al întregului organism, pe care îl apără de toate agresiunile externe. Prin bogata sa rețea nervoasă, senzitivă, pielea ne informează în permanență despre starea mediului ambiant (frig, căldură) și despre cele mai neînsemnate agresiuni externe (înțepături, presiuni). Când acești factori depășesc un anumit prag,

organismul reacţionează prompt şi se apără prin gesturi reflexe, în primul rând prin retragerea segmentului afectat.

Un alt mijloc de apărare al organismului îl constituie mantaua acidă protectoare formată la suprafaţa pielii împotriva proliferării microbilor şi mucegaiurilor. Pentru ca această manta protectoare să nu dispară şi să se reconstituie repede după spălare sau după un duş, nu vor fi folosite săpunuri şi detergenţi prea alcalini, ci numai produse neutre. Astfel de măsuri se impun mai ales după vârsta de 45 de ani, când începe involuţia pielii.

Gospodinele care folosesc detergenţi foarte alcalini, în mod excesiv, se expun la dermatoze (erupţii maculare pe mâini şi antebraţe).

La nivelul pielii are loc un schimb de gaze: din exterior pătrunde oxigen, iar din interior se elimină bioxid de carbon.

Pe lângă această funcţie respiratorie, pielea are şi una excretorie. Ea constă din eliminarea din organism, prin intermediul sudorii, a produşilor nefolositori.

Prin piele sunt absorbite dinafară unele substanţe chimice sau biologice conţinute în produsele cosmetice sau în cele folosite pentru masaj.

Pielea mai asigură menţinerea unei temperaturi constante a organismului, un rol important avându-l transpiraţia şi circulaţia sângelui periferic.

Dr. A. Desaux spune că ţesutul reticulio-endotelial din derm secretă un hormon analog *Reticulinei M*, un medicament descoperit de profesorul clujean Iuliu Moldovan (1946).

Despre funcţia endocrină a pielii vorbesc şi alţi autori. Unii dintre ei consideră histamina secretată de piele, care se varsă în sânge, un hormon care acţionează asupra vaselor de sânge, pe care le dilată.

Tot pielea mai secretă anumite substanţe care acţionează asupra glandelor genitale, fapt pentru care unii cercetători o consideră o glandă sexuală accesorie. Pielea secretă, de asemeni, enzime şi fermenţi celulari de natură proteică, care, în doze foarte mici, transformă proteinele, lipidele şi glucidele în substanţe asimilabile.

ŢESUTUL SUBCUTANAT

Se găseşte sub piele, pe care o separă de masele musculare. Acest ţesut este constituit din fibre elastice şi din numeroase vase sanguine şi limfatice. Având o consistenţă laxă, el realizează un strat elastic şi mobil între piele şi muşchi. Graţie acestui ţesut elastic, pielea poate aluneca şi în acelaşi timp se poate mula pe structurile subiacente, adaptându-se la toate modificările de formă, în funcţie de relieful anatomic.

Când acest ţesut este încărcat excesiv cu celule adipoase, el se umflă şi îşi pierde laxitatea. În felul acesta pielea devine mai puţin mobilă.

OASELE

Oasele scheletului omenesc (**fig. 2** şi **3**), în număr de 206, sunt de trei feluri: lungi, scurte şi plate.Oasele **lungi** se găsesc la nivelul *membrelor superioare* (humerus, radius, cubitus) şi *inferioare* (femur, tibia, peroneu), **scurte**, la nivelul *mâinilor* (carpiene, metacarpiene, falange), *labelor picioarelor* (astragal, calcaneu, metatarsiene, falange), *coloanei vertebrale* (vertebre) şi **plate**, la *craniu* (parietal, temporal, occipital etc.) şi *torace* (omoplat, stern).

Osul este constituit dintr-un ţesut compact şi spongios, acoperit de o membrană fibroasă, numită periost; lipseşte în locurile în care se inseră tendoanele şi unde oasele se articulează între ele.

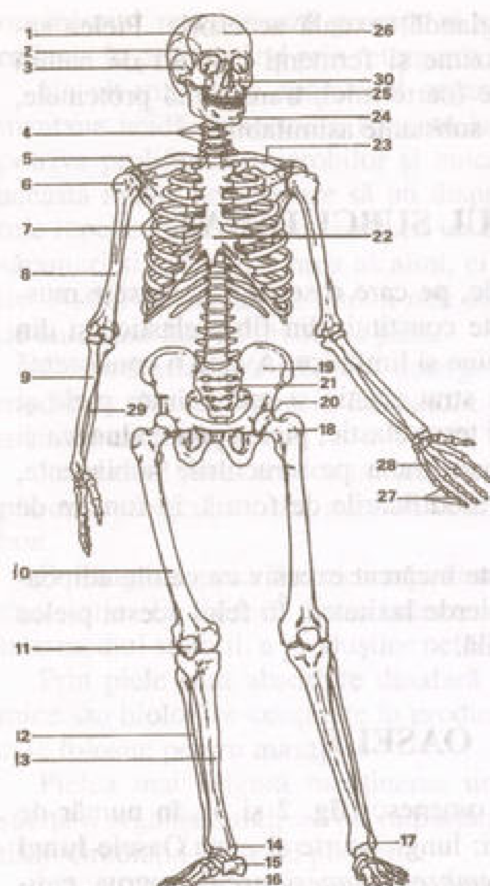


Fig. 2 Oasele corpului. Fața anterioară:
1. Parietal
2. Occipital
3. Temporal
4. Vertebre cervicale
5. Omoplat
6. Capul humerusului
7. Coaste
8. Humerus
9. Cubitus
10. Femur
11. Rotula
12. Peroneu
13. Tibia
14. Maleola internă
15. Calcaneu
16. Metatars
17. Maleola externă
18. Marele trohanter
19. Os iliac
20. Capul femurului
21. Sacrum
22. Stern
23. Clavicula
24. Maxilar inferior
25. Maxilar superior
26. Frontal
27. Falange
28. Metacarp
29. Radius
30. Nazal

Scheletul uman cuprinde următoarele oase:

● **CAP**

Craniu (8 oase): frontal, occipital, parietal (2), temporal (2), sfenoid, etmoid;

Față (14 oase): dintre care 7 externe: zigomatic (2), nazal (2), maxilar superior (2) și maxilar inferior (mandibulă);

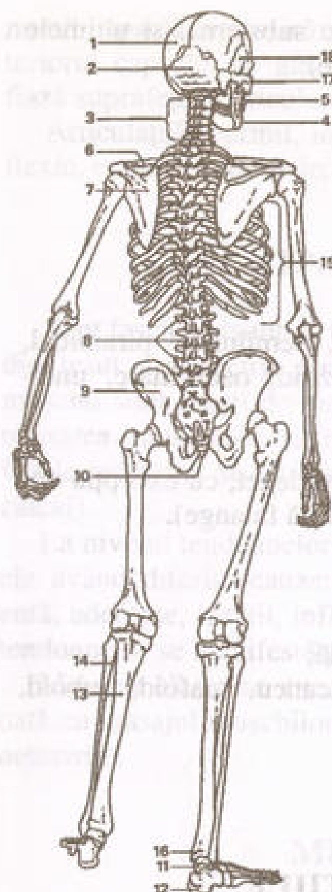


Fig. 3 Oasele corpului. Fața posterioară:
1. Parietal
2. Occipital
3. Vertebre cervicale
4. Mandibulă (maxilar inferior)
5. Maxilar superior
6. Clavicula
7. Omoplat
8. Vertebre
9. Os iliac
10. Coccis
11. Astragal
12. Calcaneu
13. Tibia
14. Peroneu
15. Grilaj costal
16. Tuberozitatea posterioară a tibiei
17. Zigomatic
18. Temporal

● **TRUNCHI**

Coloana vertebrală cu 24 vertebre, dintre care 7 cervicale, 12 dorsale (toracale), 5 lombare, 5 sacrate și 4 coccigiene;

Cutia toracică:
– stern
– coaste (12 perechi), care formează cutia toracică, primele 7 coaste se unesc în față pe osul

stern, 3 pe un cartilagiu substernal şi ultimele două sunt libere (flotante);

Bazin: 2 oase iliace.

- **MEMBRU SUPERIOR**

Umăr: omoplat, claviculă;
Braţ: humerus;
Antebraţ: cubitus şi radius;
Mână:
- *carp*: 8 oase (scafoid, semilunar, piramidal, pisiform, trapez, trapezoid, osul mare, unciform);
- *metacarp*: 5 oase
- *falange* (3 pentru fiecare deget, cu excepţia degetului mare, care are două falange).

- **MEMBRU INFERIOR**

Coapsă: femur;
Gambă. tibia, peroneu, rotulă;
Picior: – *tars*: astragal, calcaneu, scafoid, cuboid, cuneiforme (3)
– *metatars*
– *falange.*

ARTICULAŢIILE

Articulaţiile sau încheieturile sunt formaţiuni prin care se leagă două oase vecine în scheletul uman. Ele sunt *fixe*, neîntrerupte, ca de exemplu suturile oaselor cutiei craniene, *semimobile*, cu mobilitate redusă (articulaţiile corpurilor vertebrale, oaselor tarsiene etc.) şi *mobile*.

Capetele oaselor articulaţiilor mobile sunt tapetate cu un cartilagiu fin, suplu şi rezistent. Aceste oase sunt menţinute în contact unele cu altele, printr-un manşon fibros,

numit capsulă articulară şi de muşchii înconjurători. În interiorul capsulei se găseşte lichidul sinovial, care lubrefiază suprafeţele articulare.

Articulaţiile permit, în funcţie de forma lor, mişcări de flexie, extensie, adducţie, abducţie, rotaţie etc.

TENDOANELE

Sunt fascicule subţiri, fibroase, de culoare albă, formate din ţesut conjunctiv, foarte rezistente. Cu ajutorul lor, muşchii sunt legaţi de oase. Tendoanele fac posibilă contractarea muşchilor şi mişcarea segmentului respectiv. Unele tendoane se găsesc direct sub piele (mâini, picior, călcâi).

La nivelul tendoanelor se pot produce unele modificări, ele având diferite cauze: inactivitate, lubrefiere insuficientă, aderenţe, iritaţii, inflamaţii, congestii etc. Suferinţele tendoanelor se manifestă prin umflături locale şi dureri.

Masajul clasic se execută şi la nivelul tendoanelor, o dată cu masajul muşchilor, cele mai folosite manevre fiind netezirile.

MUŞCHII

Muşchii corpului omenesc sunt de trei feluri: *striaţi* (supuşi voinţei omului), *netezi* (nu sunt supuşi voinţei omului) şi *intermediari* (muşchiul inimii).

Muşchii striaţi sunt legaţi direct de oase prin intermediul tendoanelor şi aponevrozelor. Ei determină mişcările.

Muşchii netezi se găsesc în pereţii organelor cavitare: stomac, intestine, vezică urinară etc. Contracţia lor produce golirea respectivului conţinut.

În corpul omului sunt aproape 400 de muşchi.

Masajul clasic se adresează pielii, țesutului subcutanat, mușchilor, în special celor superficiali (**fig. 4** și **5**), tendoanelor etc. Masajul se face pentru mușchii sănătoși, atrofiați (volum micșorat), contractați, inflamați (miozite) etc.

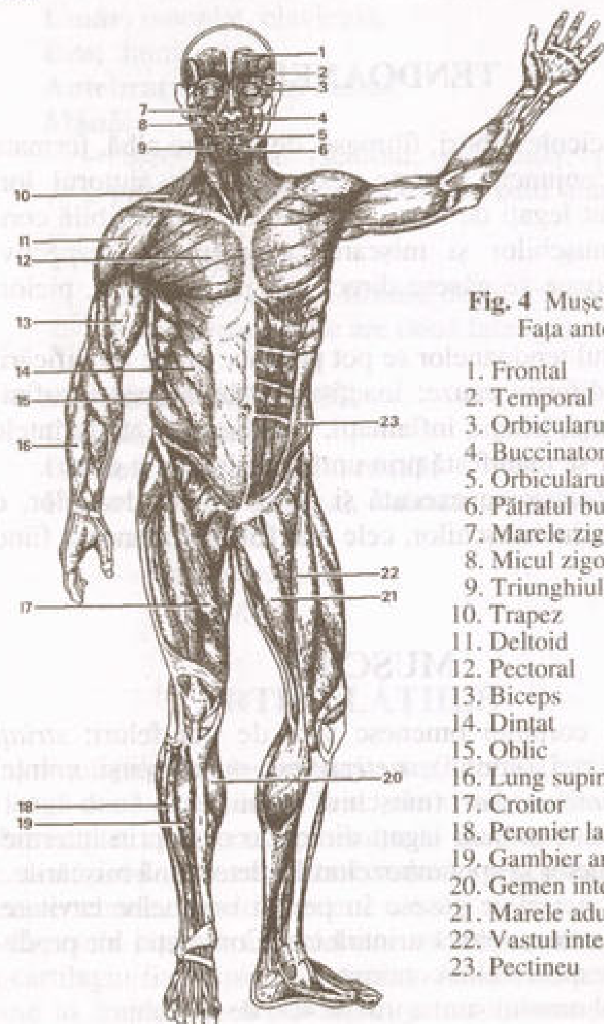


Fig. 4 Mușchii corpului.
Fața anterioară:

1. Frontal
2. Temporal
3. Orbicularul pleoapelor
4. Buccinator
5. Orbicularul buzei
6. Pătratul buzei inferioare
7. Marele zigomatic
8. Micul zigomatic
9. Triunghiularul buzelor
10. Trapez
11. Deltoid
12. Pectoral
13. Biceps
14. Dințat
15. Oblic
16. Lung supinator
17. Croitor
18. Peronier lateral
19. Gambier anterior
20. Gemen intern
21. Marele aductor
22. Vastul intern
23. Pectineu

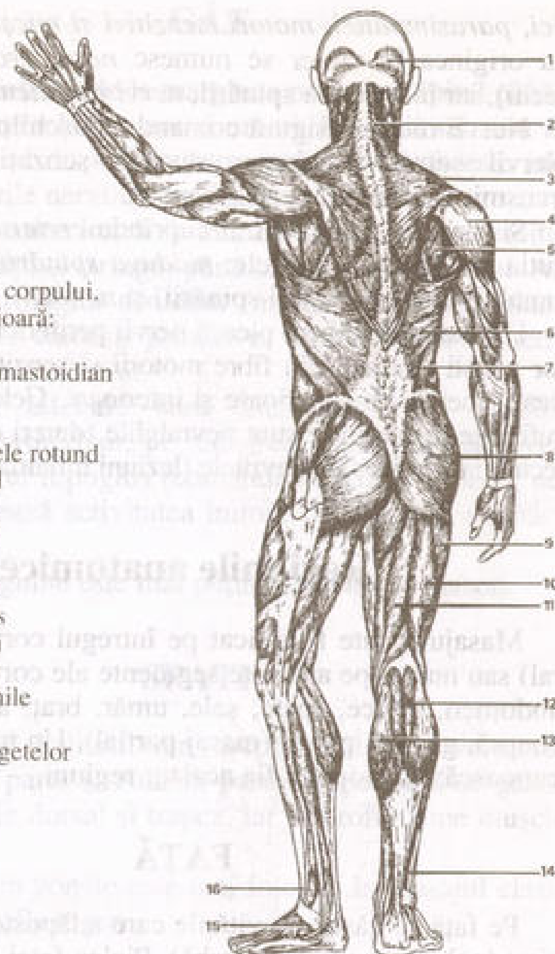


Fig. 5 Mușchii corpului.
Fața posterioară:

1. Occipital
2. Stero-cleido-mastoidian
3. Trapez
4. Deltoid
5. Micul și marele rotund
6. Marele dorsal
7. Marele oblic
8. Marele fesier
9. Tensor
10. Biceps crural
11. Semi-tendinos
12. Gemen extern
13. Gemen intern
14. Tendonul Achile
15. Pedios
16. Extensorul degetelor

NERVII

Nervii sunt compuși din fibre nervoase care pleacă din creier și măduva spinării, făcând legătura cu întregul organism. După funcții, nervii sunt de mai multe feluri: *simpa-*

tici, parasimpatici, motori, senzitivi și micști. Cei care își au originea în creier se numesc *nervi cranieni* (12 perechi), iar în măduva spinării, *nervi rahidieni.*

Nervii motori asigură comanda mușchilor și organelor. Nervii senzitivi primesc diverse senzații pe care le transmit la sistemul nervos central.

Sistemul nervos central cuprinde *creierul* (adăpostit în cutia craniană) și anexele: *măduva spinării* (adăpostită în canalul rahidian al șirei spinării) și *nervii.*

Din nervii rahidieni pleacă nervii periferici, în majoritatea lor micști (formați din fibre motorii și senzitive), care inervează membrele superioare și inferioare. Cele mai frecvente suferințe ale nervilor sunt nevralgiile (dureri de-a lungul traiectului unui nerv) și nevritele (leziuni inflamatorii).

Regiunile anatomice

Masajul poate fi aplicat pe întregul corp (masaj general) sau numai pe anumite segmente ale corpului: față, gât, abdomen, torace, spate, șale, umăr, braț, antebraț, mâini, coapsă, gambă, picior (masaj parțial). Un masor trebuie să cunoască bine topografia acestor regiuni.

FAȚĂ

Pe față se găsesc cavitățile care adăpostesc organele de simț (ochi, nas, ureche, limbă). Pielea feței este foarte bine vascularizată. Mușchii feței sunt mici și numeroși, unii dintre ei fiind dispuși în jurul orificiilor (ochi, gură, nas).

Principalii nervi ai feței sunt: *nervul facial* (care comandă mușchii feței) și *nervul trigemen,* cu cele trei ramuri ale sale, care inervează ochiul, nasul, dinții și limba.

Anatomia feței trebuie să fie bine cunoscută de cosmeticieni.

GÂT

Ceafa se întinde de la marginea osului occipital până la scobiturile supraclaviculare și umeri. Mușchii săi sunt numeroși, ei fiind dispuși în patru planuri. Ceafa este inervată de ramurile nervilor cervicali.

Regiunea anterioară se întinde de la osul hioid (situat între baza limbii și laringe) până la furculița sternului. Aici se găsesc: cartilagiul tiroidian (mărul lui Adam), glanda tiroidă, arterele carotide primitive, venele jugulare interne. Pielea este foarte subțire.

Regiunile laterale sunt încrucișate de mușchiul sternocleidomastoidian; pe aici trec artera carotidă, vena jugulară, nervul hipoglos (comandă mișcările limbii), nervul vag (reglează activitatea inimii, plămânului, stomacului) etc.

Această regiune este mai puțin abordată de masori.

SPATE

Corespunde regiunii din dreptul coloanei vertebrale dorsale, de o parte și alta. În partea superioară se găsesc mușchii marele dorsal și trapez, iar în profunzime mușchii vertebrali.

Este una din zonele cele mai folosite în masajul clasic, tradițional și reflexogen.

ȘALE

Foarte mulți bolnavi se prezintă la medic pentru dureri de șale, regiune anatomică denumită în termeni medicali „regiunea lombo-sacrată". De obicei, această regiune este masată în același timp cu spatele.

TORACE (cutia toracică)

Este format de stern, coaste și coloana vertebrală cervico-dorsală. Toracele este separat de abdomen de mușchiul diafragm.

În cutia toracică se găsesc plămânii și inima.

ABDOMEN

Abdomenul este mai puțin abordat în timpul masajului general, dacă nu există indicații speciale, ca de exemplu constipația.

În cavitatea abdominală se găsesc numeroase organe, unul dintre ele fiind intestinul gros. Zonele sale de proiecție sunt folosite în masajul reflex.

FESE

Așa se numesc părțile cărnoase, posterioare ale corpului. Fesele sunt formate din trei mușchi fesieri: mare, mijlociu și mic. Această regiune este abordată în masajul general, cât și în cel segmentar.

MEMBRUL SUPERIOR (toracic)

Umărul este format din osul omoplat, humerus și claviculă (partea externă). Este învelit de un manșon gros format din ligamente și mușchiul deltoid, care are o formă triunghiulară. El ridică brațul lateral, înainte și înapoi, până la orizontală. Acest segment este abordat foarte mult în masajul clasic.

Brațul este format din osul humerus, învelit de mușchi.

Antebrațul este format din oasele radius și cubitus, învelite de mușchi.

Articulația pumnuluiui este formată de radius, cubitus și oasele carpiene.

Mâna este formată din oasele carpiene, metacarpiene și falange.

MEMBRUL INFERIOR (pelvin)

Șoldul este format de osul coxal, care se articulează posterior cu osul sacrum și lateral cu femurul. În regiunea șoldului se găsesc mușchii fesieri (mare, mijlociu și mic).

Coapsa este formată de osul femur, învelit de următorii mușchi: cvadriceps, croitor, aductori etc.

Genunchiul este format din femur, tibie, peroneu și rotulă, ligamente laterale etc.

Gamba este formată de oasele tibia și peroneu, învelite de mușchii gemeni, peronieri, gambier etc.

Glezna este o articulație formată de oasele tibia, peroneu, astragal.

Laba piciorului este formată din oasele tarsiene, metatarsiene și falange.

Membrele superioare și inferioare sunt segmentele cele mai folosite, de toți masorii, în timpul masajului general, dar mai ales în masajul segmentar.

Cunoașterea tuturor acestor regiuni anatomice este obligatorie pentru masorii profesioniști și chiar pentru neprofesioniști, care folosesc mai ales automasajul.

CAPITOLUL II

MASAJUL CLASIC

Istoric

Primul gest terapeutic al omului a fost punerea mâinii pe locul dureros sau chiar frecarea instinctivă, gest care a dăinuit până în zilele noastre. Care dintre noi nu-și freacă pielea în locul în care s-a lovit? Primul gest terapeutic al unei mame nu este punerea palmelor sale pe fruntea copilului febril sau pe locul dureros? De multe ori, tratamentul său de „urgență" face minuni.

Frecarea și chiar lingerea locului dureros sunt reacții instinctive întâlnite și la unele animale. Saliva multora contribuie la cicatrizarea rapidă a rănilor.

Frecarea pielii pentru vindecarea bolilor a făcut parte din arsenalele terapeutice ale șamanilor de pretutindeni, din timpurile cele mai îndepărtate. Până la gestul propriu-zis, ei rosteau diverse formule magice, însoțite de gesturi spectaculare, care impresionau nu numai pe bolnav, dar și pe cei din jur. Dacă uneori obțineau și unele rezultate, ele se datorau, desigur, autosugestiei.

Primele mărturii scrise despre masajul terapeutic, „metodic", le găsim în documentele chineze, egiptene și indiene, vechi de peste 50 de secole. Cu 3 000 de ani î.Hr., în China masajul era asociat gimnasticii medicale, una din practicile sectei religioase Tao-Cheu, care avea să ia un mare avânt în mileniul următor. Din arsenalul terapeutic al vechilor chinezi mai făceau parte acupunctura și plantele medicinale.

Din papirusurile egiptene și din alte documente, aflăm că pe malul Nilului se folosea, pentru tămăduirea bolilor, și masajul, alături de plante medicinale.

Conform scrierilor ayurvedice, în India anilor 1500 î.Hr., masajul se folosea pentru îngrijirea corpului. O astfel de practică făcea parte din preceptele religioase „Schamvahna", care obligau pe toți credincioșii să se fricționeze dimineața cu uleiuri mirositoare. Interesant de știut este faptul că vechii indieni cunoșteau o serie de manevre, printre acestea aflându-se netezirile, presiunile și frământările. Ei începeau cu masarea feței, apoi a trunchiului și terminau cu membrele inferioare, de la rădăcină spre degete.

După reîntoarcerea lui Alexandru Macedon din India (331 î.Hr.), la curtea sa se foloseau neteziri și fricțiuni ale pielii cu baghete speciale din fildeș.

Și alte popoare asiatice, precum asirienii, babilonienii, perșii, evreii aveau în arsenalele lor terapeutice masajul.

În Grecia antică, masajul era obligatoriu pentru soldați, care îl foloseau zilnic alături de exerciții fizice speciale. Ambele practici erau necesare pentru întărirea corpului. Primii masori profesioniști au apărut în cadrul băilor publice, provenind din băieși. Ei se numeau *aliptes*. Familiile grecești bogate aveau pe lângă casă un astfel de masor profesionist.

Masajul terapeutic a apărut în Grecia antică ceva mai târziu, un mare merit în răspândirea sa avându-l Hipocrate, supranumit și părintele medicinii. El recomanda *pselafia* (masaj în limba elină) pentru „întărirea corpului și slăbire progresivă". Se practica, deci, un masaj igienic și terapeutic în același timp. Medicii greci foloseau manevre variate, cele mai cunoscute fiind baterile și frământările. Baterile se făcea cu palma sau cu palmule (lopățele speciale confecționate din lemn). Medicul greco-roman Asclepiade din Bitinia, folosea fricțiile și frământarea pentru „restabilirea echilibrul fizic al organismului".

Prin intermediul medicilor greci, masajul a pătruns la Roma, unde a fost aplicat pentru prima dată în casele unor personalități de seamă ale cetății. De la istoricul grec Plutarh, aflăm că nevralgiile cumplite, de care suferea marele general, om se stat și scriitor roman, Caius Iulius Caesar, erau ameliorate numai cu masaj, manevra cu cele mai bune rezultate fiind „ciupirea pielii". Plinius cel Bătrân a obținut acordarea cetățeniei romane de la Împărat, după ce l-a tratat, cu mult succes, cu masaje zilnice. Manevrele folosite de Plinius erau presiunile, fricțiile și baterile cu palmele. Despre fricții, Celsus spunea că revigorează corpul și întăresc încheieturile. El aplica masajul la tratamentul bolilor reumatice și la recuperarea răniților.

În stabilimentele romane la mare preț erau băile și masajele. Celebrul Galen, medicul personal al împăratului Marc Aureliu și al școlii de gladiatori, a scris un interesant tratat, teoretic și practic, despre masaj. În întreaga antichitate greco-romană medicii aplicau masajul și gimnastica mai ales în scopuri igienice. În secolul al IV-lea vestitul medic Oribasius vorbește, într-una din operele sale medicale, despre importanța fricțiilor, despre modul lor de aplicare și despre efectele lor terapeutice.

În Evul mediu, practicile medicale greco-romane au fost abandonate, obscurantismul înlocuindu-le cu tot felul de vrăjitorii. Ele aveau să renască în secolele care au urmat, apogeul fiind atins în epoca Renașterii. Masajul și-a recăpătat toate drepturile după publicarea, de către medicul italian Gerolamo Mercuriale, în anul 1569, a unui tratat despre masaj, intitulat „De arte Gymnastica" pe care autorul l-a dedicat împăratului Maximilian al II-lea. Acest tratat era foarte bogat în informații cu privire la masaj și la gimnastica medicală. Tratatul făcea o trecere de la gimnastica antică la cea modernă, autorul recomandând exerciții fizice active și pasive. Opera lui Mercuriale s-a bucurat de aprecierea Universităților din Padova, Bologna, Roma și Pisa.

Marele chirurg francez Ambroise Paré (1509–1590), care a pus bazele gimnasticii ortopedice, recomanda masajul pe lângă celelalte tratamente.

În secolele ce au urmat, masajul a cunoscut o amplă dezvoltare în Suedia, Anglia, Franța, Germania și în alte țări europene. Poetul suedez Per Henrik Ling (1707–1778), promotorul unei gimnastici speciale, care îi poartă numele, a pus bazele moderne ale masajului. În țările amintite masajul a fost introdus în toate centrele medicale, unde au luat ființă numeroase școli de specialitate.

În țara noastră, cu multe decenii în urmă, masajul era folosit empiric de către doftoroaiele satelor. La sate se mai practicau și manevre empirice pentru tratamentul entorselor și luxațiilor, alături de masaje.

Masajul științific a fost introdus de multă vreme în clinicile de chirurgie, ortopedie, reumatologie, dar mai ales în policlinicile sportive. Prima lucrare de specialitate a fost publicată în țara noastră în anul 1885, de către R.P. Manga. Ea se intitula „Masajul, istoricul, manipulațiunile, acțiunea fiziologică și tratamentul câtorva maladii prin acest remediu". Literatura de specialitate consemnează de atunci numeroase alte lucrări asemănătoare, printre autorii cei mai cunoscuți aflându-se omul de știință și pedagog, profesorul doctor, Adrian N. Ionescu, dascăl al multor generații de specialiști.

Astăzi, în România, pe lângă masajul clasic, nelipsit din arsenalele medicinii sportive, se mai practică atât masajul reflexogen și masajul tradițional, cât și masajul mecanic.

Cum acționează masajul

Acțiunea masajului asupra corpului omului, indiferent de manevra folosită, este, în primul rând, mecanică, directă asupra pielii și indirectă asupra țesuturilor din pro-

funzime sau la distanță de locul masat, când se vorbește de masaj reflexogen.

Efectele masajului sunt imediate și tardive. Efectele imediate au o durată scurtă, dispar repede, iar cele tardive, care se produc lent, persistă în locul unde s-a efectuat manevra sau la o mai mică sau mai mare distanță (ca în masajul reflexogen).

În funcție de felul masajului (general sau parțial), de manevrele folosite (neteziri, frământări, bateri etc.), efectele sunt diferite: excitante, stimulante, calmante, relaxante etc.

Dacă în urmă cu câteva decenii masajul se practica în mod empiric, experiența masorului având un rol deosebit în obținerea unor rezultate, astăzi, o astfel de practică terapeutică este nelipsită din clinicile de chirurgie, ortopedie, reumatologie, recuperare, dar mai ales în cabinetele de medicină sportivă. Masajul clasic se practică metodic, pe baze științifice.

În rândurile care urmează vom menționa, pe scurt, cum acționează masajul asupra unor structuri anatomice și care sunt efectele sale:

● **asupra pielii**:

– îi îmbunătățește consistența, elasticitatea și mobilitatea;

– o curăță de celulele cornoase provenite în timpul descuamării și stimulează creșterea celor tinere;

– o curăță de impurități;

– influențează favorabil funcțiile sale secretorii, prin deschiderea canalelor sudoripare și a celor prin care se elimină sebumul;

– produce o vasodilatație locală (pielea se înroșește); manevrele foarte energice cresc temperatura pielii cu 1°C și chiar mai mult;

– prin netezirea pielii, se acționează asupra terminațiilor nervoase senzitive, obținându-se, în felul acesta, efecte calmante;

– masajul relaxează țesuturile subiacente, bogate în fibre senzitive;

– prin netezire se scade tensiunea mușchilor, uneori la jumătate;

– manevrele profunde cresc presiunea tisulară, pe care o dublează la nivelul țesutului subcutanat și o triplează la nivelul mușchilor;

– masajul acționează asupra unor zone reflexogene situate pe piele, influențând, pe cale reflexă, funcțiile unor organe.

Câteva sfaturi:

– când stratul de țesut adipos este abundent, presiunile nu vor fi prea energice, ci blânde, alternate cu un frământat larg și profund;

– de reținut că manevrele foarte energice produc ruperea lobulilor de grăsime și a vaselor locale foarte mici, care se manifestă prin apariția echimozelor locale (unii specialiști folosesc, totuși, astfel de manevre traumatizante la tratamentul celulitei);

– după manevrele energice masorul va acoperi cu palmele regiunea masată, pe o suprafață cât mai mare, câteva zeci de secunde, pentru favorizarea resorbției mai rapide a lichidelor stagnate în țesutul conjunctiv;

– în timpul manevrelor energice și profunde vor fi evitate zonele cu vase superficiale și trunchiuri nervoase mari;

– masajul este interzis în următoarele zone anatomice: *spațiul popliteu* (situat pe fața posterioară a articulației genunchiului), *triunghiul lui Scarpa* (situat la rădăcina mem-

brului inferior, fața anterioară), *axilă* (subsoară) și *articulația cotului* (fața anterioară).

● **asupra țesutului subcutanat**

– îi crește supletea și ameliorează circulația sângelui la acest nivel; cea mai eficientă manevră pentru țesutul subcutanat este netezirea ceva mai energică.

● **asupra țesutului conjunctiv**

– îi reface elasticitatea și supletea;

– îmbunătățește circulația sângelui la acest nivel;

– stimulează resorbția produselor din jurul leziunilor, cu refacerea mai rapidă a țesuturilor respective și grăbește formarea cicatricelor, combate retracțiile musculare, redorile etc., fenomene întâlnite cu ocazia unor accidente la sportivi sau postoperator cu imobilizări îndelungate.

● **asupra circulației sângelui și limfei**

– accelerează circulația sângelui în arteriole cu creșterea cantității de oxigen la nivelul țesuturilor și cu eliminarea mai rapidă a deșeurilor toxice provenite din activitatea mușchilor;

– crește frecvența bătăilor inimii;

– împinge sângele venos spre inimă, ușurându-i, în felul acesta, munca;

– activează circulația limfei din căile limfatice (manevrele energice măresc de 20 de ori circulația limfei), cu o resorbție mai rapidă a lichidelor interstițiale și a edemelor, care comprimă vasele de sânge și trunchiurile nervoase;

– masajul îndelungat la nivelul membrelor paralizate dublează debitul sanguin local, cu creșterea volumului respectivelor arteriole;

– masajul profund pe suprafețe mari de piele produce creșterea tensiunii arteriale (maxima cu 20–30 mm coloană de mercur și minima cu 10 mm).

● **asupra sistemului nervos**

Trebuie știut că pielea are aceeași origine embrionară ca și sistemul nervos. Această „solidaritate" explică unele modificări la nivelul pielii (anestezii, parestezii, hiperestezii) apărute cu ocazia unor suferințe ale sistemului nervos.

Acțiune:

– masajul excită terminațiile nervoase din piele, din mușchi, din tendoane și din articulații, manevrele energice având efecte stimulatoare, iar cele blânde calmante;

– manevrele foarte energice, executate pe anumite zone ale pielii, sunt transmise centrilor nervoși superiori, de unde sunt retransmise, pe cale reflexă, unor organe (masajul reflexogen);

– masajul general, bine executat, produce o bună dispoziție, o senzație de relaxare, destindere, motiv pentru care este indicat pentru tratamentul asteniei și stresului.

● **asupra țesutului muscular**

Masajul excită terminațiile nervoase nu numai pe cele din piele, ci și pe cele din mușchi, fascii, aponevroze și tendoane. Masajul mușchilor pe regiuni, grupuri sau segmente nu lipsește din arsenalele medicului și masorului sportiv.

Acțiune:

– masajul mușchilor le crește excitabilitatea, conductibilitatea, contractilitatea și le dezvoltă elasticitatea;

– manevrele ușoare și lente relaxează mușchii obosiți și contractați;

– frământatul activează circulația la nivelul venelor mici și capilarelor, mărind volumul celor de rezervă, cu creșterea circulației locale a sângelui și limfei;

– intensifică procesele metabolice locale, accelerează circulația sângelui și refacerea rezervelor de glicogen.

Pentru obținerea celor mai bune rezultate, mușchii ce urmează a fi masați trebuie să fie în repaus complet, iar subiectul relaxat.

În mușchiul inactiv (relativ), sângele și limfa stagnează, celulele grăsoase devin voluminoase, țesutul fibros se dezvolă mult, ca ulterior să se instaleze atrofia și degenerescența musculară.

Intr-un mușchi activ, procesele amintite nu au loc. Pentru un astfel de mușchi, masajul este foarte benefic, mai ales când la nivelul său au survenit traumatisme ușoare, cum sunt rupturile. Fibra musculară epuizată devine dureroasă și incapabilă de a se mai contracta.

Mușchiii antrenați, întâlniți la sportivii de performanță, pot realiza cu ușurință un efort crescut, urmare a masajului.

Masajul mușchilor la sportivi se recomandă pentru creșterea rezistenței organismului la efort, pentru o mai bună adaptare la efort, pentru împiedicarea acumulării locale de produse rezidaale toxice etc.

Pentru sporturile grele, de mare efort, se recomandă masaj special, pentru pregătirea mușchilor.

Masajul efectuat în timpul pauzelor combate contracturile și asuplizează mușchii, iar cel efectuat după terminarea probei înlătură oboseala și contribuie la o refacere mai rapidă.

● **asupra tendoanelor și tecilor tendinoase**
– se folosesc neteziri și fricțiuni blânde, aceste manevre fiind executate concomitent cu masajul mușchilor.

● **asupra articulațiilor**
– se folosesc neteziri cu palma, pentru diminuarea și chiar dispariția durerii; presiunile blânde contribuie la resorbția lichidelor din jur.

● **asupra țesuturilor și organelor profunde**
– masajul clasic nu are acțiuni directe, ci indirecte.

Manevre de masaj

„Masajul – spunea unul dintre marii noștri specialiști, profesorul universitar Adrian Ionescu – este ansamblul de acțiuni sistematice, manuale sau mecanice, exercitate asupra părților moi ale corpului, capabile să producă efecte fiziologice și terapeutice utile organismului." Și aceste efecte sunt produse de tot felul de mișcări și manevre, care, îmbinate armonios, pot avea rezultate foarte bune. La o asemenea măiestrie se ajunge după ani mulți de practică.

Manevrele folosite au diferite denumiri, sugestive, în legătură cu mișcările executate sau efectele lor asupra structurilor masate. Multă vreme au fost folosiți termeni francezi, care, ulterior, aveau să fie înlocuiți cu termeni românești.

Din multitudinea manevrelor folosite, 5 dintre ele sunt fundamentale și anume: **netezirea, fricțiunea**, **frământatul, baterea** și **vibrația**. În timpul masajului, specialistul leagă manevrele unele de altele, le îmbină armonios, schimbarea lor fiind greu sesizabilă de subiect. Aceste manevre pot fi executate cu viteze, presiuni și sensuri diferite, în funcție de indicații.

NETEZIREA

Această manevră constă din alunecarea ușoară a mâinilor pe suprafața corpului, asemănătoare unei mângâieri. Manevra mai este cunoscută și sub denumirea de **efleuraj,** termen preluat din limba franceză, care înseamnă atingere ușoară, alunecare pe suprafața pielii.

Netezirea se poate efectua cu o mână, cu două mâini, cu mâinile în formă de cleşte, pentru membrele inferioare şi superioare (**fig. 6**), cu palma (**fig. 7**), cu dosul mâinii, cu degetele (pe suprafeţe mai mici), cu marginea cubitală a mâinii, cu pumnul închis. Manevra este centripetă (pentru efecte excitante), în sensul circulaţiei venoase (de la extremităţile membrelor către inimă). În timpul netezirii mâinile trebuie să fie suple şi lipite pe piele.



Fig. 6

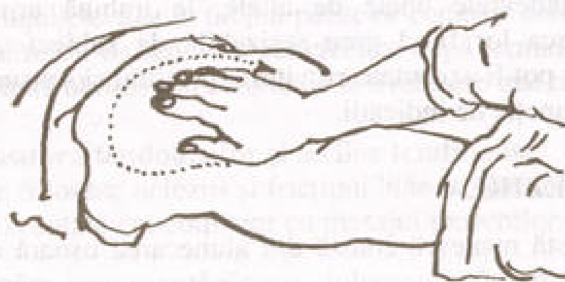


Fig. 7

Presiunea netezirii va fi în funcţie de indicaţii: redusă pentru influenţarea vaselor şi formaţiunilor nervoase din

piele, medie pentru activarea circulaţiei şi ţesuturilor subcutanate şi energică pentru influenţarea ţesuturilor profunde (muşchi).

Netezirea este o manevră pregătitoare pentru orice fel de masaj, constituind, de altfel, primul contact al masorului cu pacientul. Netezirea se mai foloseşte, în tot timpul masajului, ca trecere de la o manevră la alta, ea fiind de fapt şi manevra de încheiere, care produce relaxarea binevenită.

Netezirea prelungită, cu o presiune uşoară, are efecte analgezice şi calmante. Netezirea energică are efecte tonifiante şi stimulante.

Netezirea glisantă, cu presiune profundă, îmbunătăţeşte circulaţia venoasă şi limfatică, motiv pentru care ea este indicată pentru resorbţia edemelor, mai ales în faza lor incipientă.

Intrucât netezirea cu o durată mare încălzeşte pielea, se va folosi talc sau un alt produs (pomadă, ulei).

FRICŢIUNEA

Această manevră, tot atât de mult folosită ca şi netezirea, constă din apăsarea pielii şi ţesuturilor moi subcutanate pe ţesuturile profunde sau pe os. Apăsarea nu trebuie să fie exagerată, pentru a nu produce leziuni. Fricţiunea se execută pe o piele sănătoasă.

Pe suprafeţe mici, fricţiunea se execută cu faţa palmară a degetelor sau cu vârful lor, iar pe cele foarte mici numai cu vârful a trei degete (arătător, mijlociu şi inelar). Pentru suprafeţele mari de piele se foloseşte palma întreagă, marginile mâinii sau pumnii închişi, iar pentru cele foarte mari ambele palme cu degetele întinse. Cât priveşte presiunea, ea va fi perpendiculară pe piele, intensitatea putând fi slabă, medie sau forte, în funcţie de indicaţii.

Fricţiunea se execută rapid, în sens longitudinal (la nivelul membrelor), circular la nivelul spatelui, pieptului sau prin mişcări de rotunjire la nivelul umărului. Manevra nu se execută în regiunile în care se găsesc vene şi artere superficiale, nervi şi ganglioni limfatici, ca de exemplu la rădăcina membrului inferior, gât, axilă etc.

Fricţiunea se execută cu mare grijă, prin manevre blânde, la persoanele în vârstă, pentru că vasele lor de sânge sunt mai fragile. Nu de puţine ori, după o fricţiune energică, pielea se învineţeşte. Fricţiunea brutală produce microleziuni la nivelul ţesutului subcutanat subiacent.

Fricţiunea îmbunătăţeşte circulaţia locală, combate formarea aderenţelor şi cicatricelor (în special pe cele formate după arsuri) şi accelerează absorbţia unor produse aplicate pe piele. Executată blând şi timp mai îndelungat, fricţiunea reduce contracturile musculare, în timp ce manevrele scurte şi energice sunt stimulante.

În sport, fricţiunea se execută pentru tratamentul sechelelor posttraumatice, cum sunt întinderile sau rupturile musculare. Executată înainte de proba sportivă sau după, are efecte stimulante sau sedative.

Fricţiunea favorizează pătrunderea prin piele a unor substanţe medicamentoase indicate de medic.

FRĂMÂNTATUL

Această manevră se aseamănă cu frământatul pâinii. Ea constă din apucări, ridicări, apăsări, deplasări într-o parte şi alta a pielii şi ţesuturilor subiacente, a muşchilor superficiali dintr-o regiune a corpului.

Apucarea se poate face cu o mână (**fig. 8**) sau două (**fig.9**), pe suprafeţe mari, sau numai cu degetele pe suprafeţe mai mici. Manevrele se execută atât cât permite elasticitatea şi mobilitatea structurilor respective. Ele nu trebuie să fie dureroase.



Fig. 8

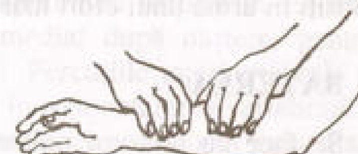


Fig. 9

Frământatul sau petrisajul (denumire preluată din limba franceză) este o manevră tot atât de mult folosită ca şi netezirea şi fricţiunea. Se practică mai ales pe regiunile cele mai musculoase: ceafă, braţe, fese, gambe etc. Manevrele profunde şi blânde contribuie la îndepărtarea lichidelor în exces din zona respectivă, iar cele foarte energice zdrobesc ţesuturile subiacente şi pereţii vaselor fragile, fiind urmate de echimoze şi hematoame.

Frământatul corect aplicat contribuie la îndepărtarea cheagurilor de sânge şi a unor noduli, la asuplizarea aderenţelor formate între ţesutul sănătos şi cicatricial.

Frământările lente, executate cu multă răbdare, au efecte sedative şi decontracturante, iar cele rapide sunt stimulante şi tonifiante. Frământările prelungite obosesc pacientul.

Intensitatea frământărilor va fi scăzută progresiv, ea devenind, spre sfârşitul tratamentului, foarte blândă. La nivelul membrelor frământările pot fi executate cu o mână sau cu ambele, dispuse ca un cleşte în jurul lor, care se deplasează uşor, de jos în sus, în sensul circulaţiei venoase de întoarcere (de la extremităţi către inimă).

Frământatul muşchilor se indică după imobilizări prelungite sau în unele boli neurologie. În ambele cazuri muşchii sunt mai mult sau mai puţini atoni, sau atrofiaţi.

Manevra respectivă este foarte mult folosită în masajul sportivilor, pentru stimularea mușchilor, mai ales a celor obosiți în urma unui efort mare.

BATEREA

Se face cu ajutorul palmelor, cu marginea cubitală a mâinilor, cu degetele (drepte sau în formă de ciocan), cu pumnii (**fig. 10**), prin lovituri succesive, ale căror intensitate și ritm variază în funcție de regiunea anatomică indicată și scopul urmărit.



Fig. 10

Baterile cu palmele deschise produc un fel de plescăit, iar cu palmele în formă de căuș sau ventuză, un zgomot surd.



Fig. 11

Baterea cu degetele ambelor mâini este asemănătoare unui „tocat", (**fig. 11**), iar cea cu vârful degetelor îndoite în formă de ciocan, unui „ciocănit". Această ultimă manevră se folosește pe torace și spate, de o parte și alta a coloanei vertebrale, interscapular. Manevra respectivă acționează în mod reflex asupra aparatului respirator. Ea este folosită și la noul născut, imediat după naștere, pentru provocarea primelor respirații. Percuțiile intervertebrale și paravertebrale sunt folosite și în reflexoterapia vertebrală.

Baterile ușoare sunt excitante, cresc tonusul muscular, măresc contracțiile etc. Baterile cu durată crescută activează circulația locală a sângelui, stimulează schimburile nutritive. O astfel de manevră se folosește în perioada de încălzire a sportivilor, mai ales în sporturile de iarnă.

Baterea nu trebuie să fie niciodată dureroasă. Ea este urmată de contracții ușoare ale mușchilor subiacenți și de excitarea ușoară a organelor profunde.

Ca și frământatul, baterea poate fi folosită cu succes și în automasaj. Mai trebuie spus că la nevoie, baterile pot fi executate și prin îmbrăcăminte.

VIBRAȚIA

Este o mișcare oscilatorie periodică produsă, în cazul nostru, cu vârful degetelor (unul sau mai multe), cu palma, pe o anumită regiune a pielii, mai mică (puncte) sau mai mare. Este de dorit ca manevra să fie executată, pe cât posibil, cu presiuni constante.

Caracteristica vibrațiilor este ritmul lor rapid și nu apăsarea. Vibrațiile practicate pe un singur punct cu ajutorul degetelor (unul sau mai multe) se aplică pe traiectul trunchiului nervos, pe inserția unui tendon, în jurul unei articulații, de-a lungul unei vene sau mușchi.

Vibrațiile bine executate produc relaxare, activează circulația locală, influențează activitatea unor organe, previn oboseala etc.

Indicații: dureri, stări congestive, contracturi musculare, tensiuni psihice etc.

ALTE MANEVRE

• Trepidația

Este o variantă a vibrației. Ea constă din vibrații continuie, executate pe verticală, cu frecvență foarte mare. Manevra este foarte obositoare pentru un masor. Până la descoperirea vibratoarelor mecanice, vibrațiile manuale (trepidațiile) erau foarte mult folosite în afecțiunile pulmonare cronice pentru ușurarea eliminării produselor patologice.

Vibratoarele mecanice sunt prevăzute cu dispozitive speciale pentru reglarea ritmului și intensității vibrațiilor, în funcție de scopul urmărit.

• Ciupirea

Manevra constă din apucarea pielii și țesuturilor subiacente și chiar a unor mușchi superficiali, atât cât este posibil, cu două degete (mare și arătător), (**fig. 12**) și ridicarea pliului format. Urmează rularea pliului cu două degete (**fig. 13**) sau mai multe.



Fig. 12



Fig. 13

O astfel de manevră produce decontracturarea și relaxarea mușchilor superficiali. Pentru a acționa asupra structurilor profunde, ciupirea trebuie să fie cât mai amplă, o manevră destul de greu de realizat.

La nivelul peretelui abdominal și în locurile mai sensibile, dar suple și cu elasticitate mare, se pot practica ciupiri ușoare. Folosite în locurile sensibile, ciupirile devin insuportabile.

De reținut! Ciupirile nu trebuie să fie deloc dureroase.

• Malaxarea

Este o manevră de frământare. Ea constă din prinderea pielii și țesutului subcutanat între degetul mare și restul degetelor, pliul format fiind apoi frământat și stors energic. Malaxarea se mai poate executa cu două mâini.

Malaxarea se aplică pe țesuturile laxe și atone, situație întâlnită la nivelul mușchilor abdominali ai bolnavilor foarte slăbiți și emaciați.

Cu această manevră se activează circulația locală și se tonifică structurile respective.

• Apăsarea

Se poate executa cu palmele, cu degetele mari, cu toate degetele, în funcție de indicații, pe tendoane și pe regiunile mai puțin musculoase. Când apăsarea se face pe tendoane, manevra se execută în același timp și în șanțurile dintre ele, pe toată lungimea lor.

Forța apăsărilor poate avea diferite intensități: ușoară, medie și puternică (energică), în funcție de indicații. Pentru tratamentul nevragiilor se recomandă apăsări ușoare, cu pulpa degetului mare, de-a lungul trunchiului nervos (nervul sciatic, nervi intercostali).

Pe regiunile musculoase, rotunde (mușchiul deltoid), apăsările se fac cu gâtul mâinii, prin mișcări rotative (răsuciri).

Apăsările executate pe un mușchi lung vor fi făcute de-a lungul fibrelor sale.

La nivelul membrelor, presiunea se face cu o mână, sau cu ambele, pentru mușchii gambei, coapselor etc. În ambele situații segmentul respectiv este prins ca într-un cleşte.

Manevra se execută de la vârful extremităților până la rădăcina lor, în sensul circulației de întoarecere a sângelui venos, pe care o va influența.

Apăsările mai pot fi efectuate cu pulpa unui deget, pe anumite puncte, cum se procedează în presopunctură, reflexoterapie, Shiatsu, micromasaj chinez etc.

• Cernut

Această manevra constă din prinderea, cu ambele mâini, a maselor musculare și rularea lor, între palme, de mai multe ori, apoi ridicări rapide, de jos în sus, a regiunii respective.

Cernutul se folosește în masajul sportiv, pentru membre, mai ales după manevrele mai energice, cum sunt frământatul și baterile, sau după netezirile și fricțiunile executate pentru relaxare.

• Rulat

Manevra este asemănătoare cernutului, prinderea fiind executată cu degetele întinse, palmele apăsând regiunea respectivă. Rulatul se face în toate direcțiile, la început mai lent apoi rapid.

Ca și cernutul, rulatul acționează asupra tuturor structurilor anatomice: piele, țesutul celular subcutanat, lax sau grăsos, și mușchi, având efecte relaxante.

Rulatul și cernutul, foarte asemănătoare între ele, sunt nelipsite din arsenalele masorilor sportivi. În lipsa acestora, în cadrul automasajului, sportivul folosește ambele manevre, mai ales în pauze, pentru efectele lor relaxante.

De reținut! Cernutul și rulatul nu trebuie să fie dureroase sau să provoace contracturi musculare.

• Scuturat

Este o manevră relaxantă, folosită în masajul sportiv, în pauzele competițiilor. Constă din mișcări oscilatorii ritmice, executate cu mâinile pe întregul corp sau parțial (torace, membre).

MANEVRE ÎNSOȚITOARE

Tracțiuni

La sfârșitul masajului se execută tracțiuni ușoare asupra articulațiilor membrelor și vertebrelor cervicale. La nivelul membrelor, tracțiunile se execută cu mâinile, una fiind plasată deasupra articulației, iar alta sub articulație. Tracțiunile sau tragerile se fac în sens longitudinal, prin mișcări ușoare, nedureroase.

Manevra respectivă acționează asupra articulației și țesuturilor moi din jur: ligamente, capsulă articulară și mușchi. Inainte și după tracțiuni se recomandă netezirea blândă a articulației respective.

Tracțiunile la nivelul coloanei cervicale se fac pe masa de masaj, pacientul fiind culcat cu fața în sus. După ce îi prinde capul cu palmele, plasate pe fețele laterale ale craniului (tâmple și frunte), masorul execută câteva tracțiuni ușoare, în sens longitudinal.

Mobilizarea articulațiilor

Mișcările la nivelul articulațiilor se execută în funcție de indicații: pasive sau active, cu sau fără rezistență. Pen-

tru unele din ele pacientul poate sta culcat pe masa de masaj, iar pentru altele, aşezat pe un scaun.

Mobilizările trebuie să fie blânde şi nedureroase. Cele bruşte şi intempestive pot produce accidente grave, ca de exemplu la nivelul coloanei cervicale (luxaţii ale vertebrelor).

Indiferent de manevrele de masaj folosite şi de felul mişcărilor ajutătoare, după un astfel de tratament subiectul trebuie să fie relaxat şi odihnit.

MASAJUL STRUCTURILOR ANATOMICE

PIELEA

Organul care beneficiază cel mai mult de masaj este pielea. Masajul o curăţă de deşeurile organismului şi de produşii toxici care se elimină prin sudoare şi sebum. Aceste produse, împreună cu celulele moarte de pe piele şi praful depus, îi astupă porii, într-o mai mică sau mai mare măsură.

Masajul contribuie la regenerarea mai rapidă a pielii, prin stimularea producerii de noi celule care, în mod progresiv, le înlocuiesc pe cele moarte, de la suprafaţa sa.

Masajul acţionează asupra vaselor din piele, prin comprimare şi decomprimare. În felul acesta se face o gimnastică vasculară, deosebit de benefică pentru îmbunătăţirea circulaţiei locale. Gimnastica vasculară, realizată şi prin alte mijloace, ca de exemplu trecerile succesive de la cald şi rece, de mai multe ori, are un rol deosebit şi în procesul de termoreglare.

Manevrele blânde (netezirea) acţionează asupra reţelei nervoase senzitive din piele, contribuind, astfel, la ameliorarea durerilor şi la producerea unei senzaţii de bine.

ŢESUTUL CELULAR SUBCUTANAT

Masajul întreţine supleţea acestui ţesut şi circulaţia locală a sângelui şi limfei. Netezirea ceva mai energică, cu ambele palme, prin mişcări circulare, în toate sensurile, apoi petrisaj cu degetele, contribuie la o mai bună irigare a ţesuturilor profunde.

Grosimea acestui ţesut nu este uniformă, ea variind în funcţie de stratul de grăsime. Când este abundent, ţesutul celular se umflă în bloc şi îşi pierde elasticitatea, iar pielea respectivă se întinde. Ţesutul adipos este abundent pe unele regiuni: abdomen, coapse, şolduri etc.

În acest ţesut, foarte bine vascularizat, se poate acumula, în exces, limfă, ceea ce explică formarea umflăturilor (edeme), mai ales la nivelul membrelor inferioare.

Masajul acţionează nu numai asupra ţesutului subcutanat normal, dar şi asupra celui infiltrat de lichidele stagnate la acest nivel sau de celule adipoase, mai mult sau mai puţin abundente, în funcţie de regiunea anatomică.

Masajul ţesutului celular subcutanat normal

Constă din neteziri ceva mai energice, cu ambele palme, prin mişcări circulare în toate sensurile. După neteziri pot fi folosite ciupiri uşoare ale pielii, cu două degete, încercându-se ridicarea pielii.

Masajul ţesutului celular subcutanat adipos

Constă din manevre foarte energice. Se începe cu neteziri apăsate, cu palmele, apoi cu încheietura pumnului, semicircular, în toate direcţiile. La intervale mici de timp, se execută frământări locale profunde, cu zdrobirea ţesutului gras cu ajutorul degetelor. După frământări urmează neteziri apăsate, executate cu palmele.

Un astfel de masaj este foarte obositor pentru un masor, care, datorită efortului depus, slăbeşte înaintea pacientului,

mai ales când acesta nu asociază un regim alimentar hipocaloric și multă mișcare.

MUȘCHI

Manevrele vor fi în funcție de starea mușchiului: pentru un mușchi atrofiat, inactiv, se recomandă manevre stimulante și tonifiante, iar pentru cei activi, manevre tonifiante, atât descongestionante, cât și pentru îndepărtarea oboselii.

Pentru mușchii sportivilor, supuși la eforturi mari, se recomandă manevrele sedative și calmante.

TENDOANE

Tendoanele pot fi masate împreună cu mușchii sau separat. Masajul stimulant constă din prinderea tendonului între degetul mare și restul degetelor, apoi netezirea sa cu degetele de la cealaltă mână, care va fi deplasată spre locul de inserție. În următorul timp mușchiul va fi frământat cât mai profund și energic.

Masajul descongestionant începe cu o netezire blândă, a cărei presiune va fi crescută progresiv. Netezirea se execută cu pulpa a două degete (mare și arătător), care se vor modela pe tendonul respectiv, pe toată lungimea sa.

ARTICULAȚII

Suferințele articulațiilor, destul de frecvent întâlnite în practică, manifestate local prin dureri, congestie, inflamație, limitarea mișcărilor și, de multe ori, prin creșterea volumului, pot beneficia de neteziri blânde.

Unele articulații sunt greu de abordat (șold), altele dimpotrivă (cot, genunchi, pumn, gleznă).

Pentru articulațiile ușor înțepenite, inactive, ca urmare a unor traumatisme, se recomandă un masaj energic pentru stimularea circulației sângelui. Se începe cu neteziri cu

ambele mâini, care se aplică în jurul articuației ca un manșon. Va urma masajul blând al tendoanelor și mușchilor respectivi. Netezirea se mai poate practica cu vârful unui deget, pe linia articulară, la nivelul genunchiului și gleznei, prin manevre ceva mai energice.

Pentru umflăturile ușoare, apărute după exerciții intense și prelungite, netezirea se va face cu ambele palme, prin mișcări circulare, pe întreaga regiune. Manevrele nu trebuie să producă dureri și nici senzații neplăcute.

VASE

Acțiunea mecanică a masajului se transmite nu numai asupra pielii, așa cum am văzut, ci și asupra țesuturilor subiacente, unde se găsesc numeroase vase sanguine, de calibru foarte mic (arteriole, venule). În unele regiuni se găsesc vene superficiale de calibru mic, ca de exemplu la nivelul capului, mâinilor și picioarelor. Dacă netezirea pielii, practicată cu blândețe, în aceste regiuni, nu este deloc nocivă, restul manevrelor sunt traumatizante, mai ales cele energice. Din acest motiv, se recomandă respectarea vaselor superficiale aflate în spațiul popliteu (fața posterioară a genunchiului), triunghiul lui Sarpa (la rădăcina membrului inferior), axila (subsoara), pliul cotului etc.

Masajul venelor inflamate este interzis, chiar netezirea blândă.

În schimb, vasele profunde beneficiază de masajul energic aplicat pe regiunile musculoase.

NERVI

Masajul superficial, în special netezirea, se adresează și terminațiilor nervoase din piele, având efecte benefice în durerile locale, mai ales în nevralgii.

Masajul profund este benefic în pareze și paralizii.

PRACTICA MASAJULUI

De la început trebuie spus că masajul nu poate fi practicat de oricine şi oriunde. Şi totuşi, în anumite situaţii, acel „oricine" poate practica unele forme de masaj (automasaj, masaj igienic, sportiv etc.).

Nu ne îndoim nici o clipă că masorii profesionşti sau amatori nu vor ţine seama de indicaţiile şi contraindicaţiile masajului, prezentate în paginile următoare. Orice abatere înseamnă nu numai ineficienţa tratamentului, ba chiar înrăutăţirea stării pacientului.

Pentru reuşita tratamentului este nevoie de un mediu ambiant plăcut, de o cameră spaţioasă, luminată, aerisită şi suficient de încălzită în lunile reci.

Masorul trebuie să fie sănătos şi viguros, să aibă mâinile calde, sănătoase, curate, cu unghiile tăiate. Îmbrăcămintea trebuie să-i fie lejeră pentru a nu-i împiedica mişcările. Prin sănătatea masorului înţelegem şi sănătatea mentală.

Pacientul va sta, în timpul masajului general, complet dezbrăcat, culcat pe o masă specială, înaltă de 60–65 cm (în funcţie de talia masorului) şi lungă de 180 cm. Masorul trebuie să se mişte în voie în jurul mesei şi să poată executa uşor orice manevră. Când se execută un masaj parţial, masorul poate sta aşezat pe un scaun. Pe masă se pune un cearşaf curat, niciodată un aşternut moale, în care pacientul să se scufunde. Cearşaful trebuie schimbat la fiecare pacient. Când pacientul stă cu faţa în sus, i se vor pune sub ceafă, sub genunchi şi sub glezne, prosoape curate, împăturite.

Ordinea regiunilor anatomice ce urmează a fi masate, diferă. Unii specialişti încep cu picioarele, alţii cu spatele etc. Indiferent de segmentul abordat la început, manevrele se execută întotdeauna în sensul circulaţiei de întoarcere a

sângelui (circulaţia venoasă), adică de la periferie spre inimă.

Durata unui masaj general poate fi până la 60 de minute, iar pentru cel parţial 5–20 minute. La sfârşitul masajului se execută mişcări pasive, apoi active cu rezistenţă. Ele vor fi uşoare, niciodată bruşte, intempestive, pentru a nu produce accidente grave, mai ales la nivelul coloanei cervicale.

În timpul masajului, masorul se va concentra numai asupra activităţii sale. El nu trebuie să mai efectueze, în acelaşi timp, şi o altă activitate, ca de exemplu privitul la televizor sau cititul unui ziar.

Între masor şi pacient trebuie să existe relaţii de cordialitate şi încredere deplină. Ambii trebuie să se concentreze asupra masajului, evitând orice fel de discuţii.

PRODUSE PENTRU MASAJ

Manevrele masajului clasic, executate pe o piele uscată şi păroasă, produc dureri. Pentru ascest motiv este nevoie de aplicarea pe piele a unui produs special, care trebuie să aibă următoarele calităţi: să uşureze alunecarea mâinilor pe piele, să fie agreabil la contactul cu pielea, să aibă un miros plăcut, să contribuie la întreţinerea pielii, să poată fi îndepărtat uşor şi repede de pe piele, dar mai ales să nu fie nociv pentru piele şi organism.

● **Pudra de talc** (silicat de magneziu)

Această pudră, de culoare albă, are următoarele inconveniente: astupă porii pielii, este greu de îndepărtat de pe piele (nefiind solubilă în apă şi alcool), constituie un strat izolator între pielea masorului şi cea a subiectului.

Are însă două mari avantaje: permite alunecarea mâinilor pe piele cu multă uşurinţă, făcând posibilă executarea tuturor manevrelor şi este uşor de procurat.

Pentru dezobturarea porilor de pe piele (astupați cu talc) se fac fricțiuni cu apă alcoolizată.

● **Uleiul de migdale dulci**

Este un lichid galben, cu mirosul specific al fructului de migdală, care râncezește repede la aer și lumină. Este un produs excelent pentru masaj, dar foarte scump. Se mai folosește, sub formă de aplicații locale, pentru arsuri, crăpături ale pielii și la întreținerea pielii uscate.

Compoziție: oleină (55–75%), emulsină, peptonă, calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu, vitamine (A,B) etc.

Inconveniente: pătrunde repede în piele, ceea ce impune folosirea de mari cantități pentru un masaj general.

● **Triethanolamina** (stearat de triethanolamină)

Este un lichid galben incolor sau galben deschis, vâscos, solubil în apă și alcool. Fiind vâscos, în timpul frecării pielii produce senzație de căldură, fapt pentru care este îndoit cu apă de trandafiri.

Avantaje: pătrunde puțin în piele și se îndepărtează ușor prin spălare cu apă sau prin frecare cu un prosop umed.

Se păstrează în flacoane bine închise și ferite de lumină.

● **Glicerina**

Fiind solubilă în apă, poate fi îndepărtată ușor de pe piele prin fricțiuni cu un prosop muiat în apă călduță. Este folosită mai mult în masajul parțial.

● **Uleiul de nucă**

Este excelent pentru masaj. Se curăță repede de pe piele.

Compoziție: acizi grași nesaturați (73–84%), acid oleic, zinc, potasiu, fosfor, sulf, fier, calciu, vitamine (A,B,C,P) etc.

Se mai folosește la fricționarea pielii copiilor cu rahitism, în anemii și unele dermatoze (aplicații locale).

● **Uleiul de semințe de struguri**

Foarte bun pentru masaj, fiind unul dintre cele mai folosite produse. Se recomandă ca aliment la tratatamentul hipercolesterolemiei.

Compoziție: acizi grași nesaturați (85%), vitamine.

● **Uleiul simplu sau camforat**

Prin folosirea acestui ulei, alunecările pe piele sunt prea ușoare, ceea ce împiedecă efectuarea anumitor manevre și localizarea cu precizie a punctelor indicate pentru masat.

Și acest produs pătrunde în porii pielii, dar el poate fi îndepăratat cu fricțiuni uscate sau prin ștergere energică cu o bucată de pânză curată.

● **Vaselina**

Se recomandă mai puțin, pentru că aderă la piele, și umple șanțurile sale invizibile Este greu de îndepărtat, chiar dacă se folosesc fricțiuni cu produse alcoolizate sau săpunuri speciale.

● **Amestecul de ulei simplu, săpun și lapte de var**

Acest produs se folosește foarte mult la sportivi, având următoarele avantaje: alunecarea mâinilor pe piele este ușoară, se usucă repede și se poate îndepărta foarte ușor printr-o simplă ștergere, cu o bucată de pânză curată.

● **Alte produse**

În practică se folosesc diverse unguente sau linimente, în care sunt incorporate unele substanțe recomandate de

medic, cum sunt: iodul, sulful, salicilaţii, revulsivele etc., care pătrund uşor în piele.

● **Următoarele produse nu vor fi folosite:**
Uleiurile minerale;
Uleiul de floarea soarelui;
Uleiul de porumb (nu produce un contact plăcut cu pielea);
Uleiul de parafină (greu de îndepărtat de pe piele).

Masajul medical

INDICAŢIILE MASAJULUI

Afecţiunile aparatului locomotor

De la început trebuie spus că masajul nu este un panaceu, cum mai cred unii oameni. Pentru acest motiv este necesară enumerarea indicaţiilor sale terapeutice.

Practicienii sunt confruntaţi astăzi cu tot mai multe şi variate suferinţe ale aparatului locomotor, mai ales ale oaselor şi articulaţiilor, întrucât accidentele de circulaţie au crescut vertiginos, ele aflându-se, în momentul de faţă, pe locul trei al cauzelor de deces, după bolile cardio-vasculare şi cancer. Dacă foarte mulţi oameni mor din această cauză, mult mai mulţi suferă tot felul de traumatisme la nivelul oaselor, articulaţiilor şi muşchilor; acestea necesită îngrijiri de specialitate, din arsenalele terapeutice folosite pentru vindecare, dar mai ales pentru recuperare, nelipsind masajul terapeutic şi igienic.

Masajul terapeutic este astăzi nelipsit din clinicile de: ortopedie, chirurgie, neurologie, reumatologie, ca să nu

mai vorbim de cele de balneofizioterapie şi de recuperare. Iată principalele sale beneficiare:

LA NIVELUL ARTICULAŢIILOR

Redoarea

Înţepenirea sau redoarea unei articulaţii are numeroase cauze: traumatisme locale, imobilizări prelungite, tratamente greşite, artroză etc.

Pentru înţepenirile uşoare se recomandă manevre stimulante, care, în acelaşi timp, împiedică formarea bridelor. Se începe cu netezirea articulaţiei, de mai multe ori, cu palmele dispuse în jurul ei ca un manşon, pentru stimularea circulaţiei locale a sângelui. La început, netezirile vor fi blânde, apoi din ce în ce mai apăsate. În timpul următor se vor netezi tendoanele, ligamentele şi muşchii din jur.

Dacă linia interarticulară poate fi abordată, la nivelul ei se execută neteziri, ceva mai energice, cu vârful degetului.

Entorsa

Este o leziune articulară produsă de o mişcare forţată care depăşeşte limitele mobilităţii sale, fără deplasarea suprafeţelor articulare. Produce dureri şi umflături locale.

În mişcările bruşte pot fi lezate ligamentele articulare. Cele mai frecvente entorse se produc la glezne şi genunchi.

În funcţie de leziunile produse, entorsele sunt de mai multe feluri:

● **entorse simple**, fără leziuni ligamentare importante; în astfel de cazuri se folosesc neteziri blânde, prelungite, efectuate cu două mâini, la nivelul articulaţiei, apoi pe regiunile învecinate, unde s-a format umflătura.

Masajul medical propriu-zis începe după 3 săptămâni de la accident și se adaugă tratamentului de specialitate. Pentru entorsa gleznei se aplică un bandaj local, elastic.

- **entorse cu rupturi de ligamente;**
- **entorse cu smulgerea ligamentelor de inserție** ale mușchilor pe oase.

În ultimele două situații, tratamentul începe numai după efectuarea examenului radiologic. Masajul efectuat fără acest examen este nu numai nefolositor, dar și dăunător, el prezentând numeroase riscuri. Deci, trebuie așteptat diagnosticul radiologic.

Masajul se face pentru profilaxia eventualelor sechele locale, la nivelul articulației, ligamentelor și mușchilor.

Pentru calmarea durerilor se fac neteziri blânde, locale și para-articulare, iar pe punctele dureroase vibrații alternate cu presiuni ușoare.

Entorsele sunt frecvente la sportivi. În astfel de cazuri, masajul se aplică imediat după accidentare, folosindu-se numai manevre foarte blânde. În cazul entorselor grave masajul se execută numai după câteva zile și numai la indicația medicului.

Luxația

Se produce prin dislocarea capetelor articulare ale oaselor respective și fixarea lor în poziție vicioasă prin contractură musculară.

Masajul se execută numai după reducerea luxației. Se începe cu o netezire sedativă, se continuă cu presiuni, frământări și vibrații pe mușchii ale căror tendoane consolidează capsula articulară. Manevrele se execută cu două degete.

Pentru luxația genunchiului se fac presiuni cu vârful degetului pe linia interarticulară, corespunzătoare meniscului respectiv.

Masajul face parte din arsenalul terapeutic de recuperare.

Pentru luxațiile întâlnite la sportivi, masajul (neteziri ușoare) se aplică după reducerea lor și după imobilizare, care se impune.

Artrita

Se manifestă prin febră, umflături, roșeață și căldură locală. În acest stadiu masajul este contraindicat. El se indică în cazul când inflamația este ușoară și durerile apar după mișcări intense și prelungite. Pot fi folosite manevre decongestionante: neteziri blânde, executate cu ambele mâini, în sens circular. Manevrele trebuie să fie total nedureroase și să nu producă nici chiar senzații neplăcute.

Artroza

Este o afecțiune degenerativă localizată la nivelul țesutului cartilaginos și la capetele oaselor unei articulații. Se manifestă prin dureri cronice, uneori acutizate, și limitarea mișcărilor. Beneficiază de neteziri blânde, executate cu ambele palme.

Hidrartroza

Constă în acumulare de lichid în cavitatea unei articulații; este frecventă la genunchi, articulație supusă la tot felul de traumatisme: rupturi de menisc, distensii, entorse etc. Se recomandă neteziri, frământări, fricțiuni, presiuni la nivelul mușchilor din jur, pentru îmbunătățirea circulației de întoarcere. Aceste manevre contribuie la dispariția progresivă a lichidului respectiv.

LA NIVELUL OASELOR

Fracturi

După tratamentul chirurgical urmează cel de recuperare, pentru prevenirea atrofiei musculare, cauzată de imobilizările prelungite.

Masajul se execută asupra mușchilor situați deasupra și dedesubtul fracturii. Se execută după aplicarea aparatului gipsat. Se începe cu neteziri blânde, departe de locul fracturii, pe mușchii învecinați. Pe parcurs netezirile vor fi ceva mai energice, urmate de frământări și mișcări pasive ale articulațiilor sănătoase din vecinătate, pentru combaterea redorilor.

– pentru **sechelele fracturilor** (piele palidă, mușchi atrofiați, redori articulare) se folosesc neteziri blânde, apoi frământări energice, chiar puternice, dar niciodată brutale, după care urmează bateri ușoare, cu vârful degetelor, în jurul vechii leziuni. În aceeași ședință se mai execută frământări blânde ale ligamentelor locale. După acest masaj se execută mișcări pasive.

Masajul are un rol foarte important în tratamentul tulburărilor trofice. Ele survin în timpul purtării aparatului gipsat și după scoaterea acestuia.

– pentru **atrofiile musculare** se folosesc: neteziri, presiuni, frământări;

– pentru **umflături (edeme)**: neteziri, presiuni, vibrații;

– pentru **prevenirea anchilozei** neteziri, fricțiuni și mobilizări pasive și active;

Pentru articulațiile învecinate locului fracturii, mult timp nefolosite, se execută mobilizări pasive, active, neteziri, fricțiuni.

Pentru fracturile deschise se masează pielea din jurul plăgii, folosindu-se neteziri, frământări blânde, presiuni circulare, toate executate cu vârful degetelor. Manevrele contribuie la revitalizarea țesuturilor de la marginea plăgii și la grăbirea cicatrizării ei.

LA NIVELUL MUȘCHILOR

Contracturi musculare

Pot fi combătute prin neteziri și vibrații. Niciodată nu se va încerca o decontracturare forțată, o astfel de manevră făcând contractura mai dureroasă.

Contuzii musculare

Se recomandă neteziri, vibrații și fricțiuni blânde. Sunt interzise frământările și presiunile energice, profunde, care sparg cheagul de sânge. În felul acesta resorbția sa va fi dificilă, favorizând, în același timp, formarea de noduli fibroși și osteoame musculare dureroase.

De masaj mai beneficiază: **miozitele acute, lumbago, torticolisul** etc.

Afecțiunile sistemului nervos

Nevrita

Este afecțiunea unui nerv, originea sa fiind inflamatorie sau infecțioasă. Se caracterizează prin dureri vii, uneori intolerabile.

Poate beneficia de neteziri blânde, prelungite.

Nevralgia

Definește dureri de-a lungul trunchiului unui nerv, a cărui denumire o împrumută: nevralgie sciatică, nevralgie facială, nevralgie intercostală etc.

● Nevralgie sciatică

– pentru ameliorarea durerilor: neteziri și vibrații locale;

– pentru atrofie musculară: frământări profunde.

Uneori aceste manevre pot exacerba durerile, ceea ce impune sistarea masajului.

● Nevralgie intercostală

Neteziri pe muşchii superficiali ai peretelui toracic şi vibraţii, pentru ameliorarea durerilor şi contracturilor musculare.

Paralizia

Este caracterizată prin nefuncţionarea muşchilor. Suferinţa este mai frecventă la nivelul membrelor. Cauze: leziuni la nivelul sistemului nervos central sau periferic.

Paraliziile sunt de mai multe feluri:

– localizate la o jumătate de corp: **hemiplegie** (stângă sau dreaptă)

– localizată numai la membrele inferioare: **paraplegie**;

– localizată la un singur membru: **monoplegie**;

– localizată la toate cele patru membre: **tetraplegie**.

În paraliziile survenite în poliomielită, cu anchilozarea articulaţiilor, masajul contribuie la ameliorarea circulaţiei locale. Se folosesc neteziri şi comprimări ale muşchilor, manevre care împing sângele de la periferie spre inimă, frământări şi bateri uşoare care acţionează asupra terminaţiilor senzitive, pe care paralizia nu le-a afectat. Masajul se termină cu fricţiuni energice cu o loţiune alcoolizată.

Pentru paraliziile posttraumatice, postoperatorii şi neurologice tratamentul de recuperare se începe imediat, masajul fiind unul din tratamente.

Pareza

Este o paralizie uşoară, caracterizată prin activitatea redusă a unui muşchi, simptom pentru care bolnavul trebuie să se prezinte imediat la medic.

Această suferinţă constituie una din indicaţiile majore ale masajului.

Paraplegia

Masajul şi automasajul au o mare însemnătate, mai ales automasajul, bolnavul având două avantaje: masajul membrelor paralizate şi o activitate benefică pentru membrele superioare.

În cazurile menţionate mai sus, masajul este în acelaşi timp un masaj medical şi igienic. El trebuie făcut zilnic la domiciliu, masorul profesionist putând fi înlocuit de unul amator (unul din membrii familiei, care şi-a însuşit practica masajului). Un astfel de masaj contribuie la întârzierea efectelor negative.

După astfel de masaje se recomandă mişcări pasive, repetate, cu amplitudine crescută progresiv.

Cu un masaj bine executat, însoţit de mişcări pasive, pot fi obţinute foarte bune rezultate în pareze, mai ales când sunt executate şi mişcări active ajutătoare.

Nevroze

Beneficiază de neteziri blânde, pe întreaga suprafaţă a corpului, făcute în mod regulat, asociate cu multă mişcare: exerciţii fizice, sporturi necompetitive etc.

Afecţiuni metabolice

Obezitate

Dintr-un început trebuie spus că masajul nu îndepărtează ţesutul grăsos, dacă nu este însoţit de un regim alimentar hipocaloric şi gimnastică medicală. Masajul contribuie la uşurarea eliminării produselor rezultate din arderea grăsimilor.

Pentru obezitate se poate practica un masaj abdominal, subiectul fiind culcat cu faţa în sus, capul uşor ridicat şi genunchii uşor îndoiţi. Se începe cu neteziri abdominale,

cu ambele mâini, cu mişcări în sensul acelor de ceasornic, intensitatea lor fiind crescută progresiv. În următoarele zile se execută frământarea muşchilor abdominali, prinderea pielii şi ţesuturilor subcutanate fiind făcută cu ajutorul degetelor.

Nici **celulita** nu beneficiază de masaj, dacă nu se asociază un regim alimentar hipocaloric şi mişcare. Cea mai indicată manevră este frământatul, pe care unii specialişti îl recomandă până la învineţirea pielii.

Pentru celulita cefei, însoţită de nevralgie cervicală şi brahială, se recomandă neteziri şi frământări energice ale muşchiului trapez, apoi mişcări active, ale gâtului, în toate direcţiile (flexii, extensii, rotaţii), cu opoziţia masorului.

Guta, **diabetul zaharat** şi **reumatismul cronic** beneficiază de toate manevrele practicate în cadrul unui masaj general.

Afecţiunile aparatului cardio-vascular

Edeme

Foarte puţine suferinţe ale acestui aparat beneficiază de masaj, printre acestea aflându-se edemele. Ele apar mai ales la membrele inferioare, când circulaţia sângelui este perturbată. În astfel de cazuri, masajul ajută circulaţia de întoarcere a sângelui venos şi, în acelaşi timp la diminuarea edemelor.

Bolnavul stă culcat pe spate, cu membrele inferioare ridicate la verticală, cât se poate mai mult. Se începe cu netezirea membrelor inferioare, de la degete până la rădăcina coapsei. Manevra se execută începând de la picioare, cu ambele mâini, făcute brăţară, în jurul gambei, care vor aluneca progresiv către genunchi şi coapse.

Muşchii membrului inferior pot fi şi frământaţi, în acelaşi sens, manevra fiind executată cu vârful degetelor.

După masaj se execută mişcări pasive ale membrelor inferioare, uşoare, fără efort.

În timpul masajului, bolnavul va respira cât mai profund, dilatarea toracelui contribuind la creşterea cantităţii de sânge în venele mari care ajung la inimă.

De reţinut! Manevrele de mai sus sunt contraindicate în stadiile avansate ale bolilor cardio-vasculare. Pentru un astfel de tratament este necesar avizul medicului specialist.

Pentru **reglarea circulaţiei generale** se recomandă neteziri, frământări şi vibraţii blânde la nivelul abdomenului.

Varice

În stadiul incipient, fără complicaţii, varicele pot beneficia şi de masaj. Acesta contribuie la ameliorarea circulaţiei venoase şi la tonifierea pereţilor venelor. Bolnavul stă culcat cu faţa în sus, ţinând membrele inferioare cât mai aproape de verticală. Se execută neteziri, cu intensitate progresivă, în funcţie de existenţa edemelor şi de mărimea lor.

<u>Contraindicaţii</u>: inflamaţia venelor, ulcer varicos.

Afecţiunile aparatului respirator

Unele boli respiratorii cronice benefiază de neteziri toracice, blânde, în timpul exerciţiilor respiratorii de rutină.

Masajul toracelui nu se execută în bolile pulmonare acute.

Afecţiunile aparatului digestiv

Câteva afecţiuni digestive, printre care ptoza gastrică, atonia gastrică, constipaţia, pot fi ameliorate prin masaj abdominal.

Netezirile superficiale şi vibraţiile pot calma durerile; baterile uşoare au efecte benefice în atonia gastrică.

Frământatul, presiunile și fricțiile ceva mai energice și profunde, executate la 3–4 ore după masă, combat constipația și cresc tonusul mușchilor organelor digestive.

Pentru constipație se mai poate folosi următoarea manevră: presiuni și vibrații, cu vârful degetelor, în partea de jos a abdomenului (în partea dreaptă), manevrele continuând pe verticală, până sub coaste, de unde vor ajunge, pe orizontală, în partea stângă și de aici în jos. Efectele acestui tratament se obțin în câteva săptămâni și chiar mai puțin.

Afecțiuni ortopedice

Ele sunt întâlnite deopotrivă la copii, cât și la adulți, multe dintre ele beneficiind de tratament ortopedic, chirurgical-ortopedic și gimnastică medicală metodică. În toate cazurile medicii recomandă și masaj, parțial sau general, manevra de elecție fiind netezirea pielii cu intensitate crescută progresiv.

MASAJUL IGIENIC

Este cel mai solicitat masaj în zilele noastre, cu stresuri la tot pasul, cu abuzuri de tot felul și cu lipsă de mișcare, toate generatoare de boală, pe primele locuri aflându-se nevrozele și obezitatea, cu numeroasele lor complicații.

Medicina modernă acordă o mare atenție profilaxiei, printre mijloacele folosite numărându-se și foarte multe remedii naturale, ca de exemplu mișcarea, care nu poate fi concepută fără masaj.

Masajul general și automasajul acționează mecanic la nivelul țesuturilor profunde, îmbunătățesc circulația sângelui și accelerează eliminarea produșilor nocivi rezultați

din metabolism. În felul acesta el reglează toate funcțiile vitale ale organismului.

Lipsa de mișcare indelungată favorizează acumularea în hipoderm a unei cantități crescute de lichide interstițiale, care vor perturba schimburile locale, mai ales la nivelul țesutului conjunctiv, despre al cărui rol important în organism am vorbit mai înainte.

Masajul sau automasajul igienic se poate practica zilnic sau la 2–3 zile, timp de 20 minute. După masaj se execută mișcări pasive, apoi active cu rezistență, gimnastică respiratorie, exercitii fizice ușoare.

Un masaj general sau automasaj bine executate produc relaxare și o stare de bine.

Tehnică

Se începe cu netezirea, cu palmele, a regiunii lombo-sacrate, a spatelui, de o parte și alta a coloanei vertebrale, până la ceafă, presiunea crescând progresiv. Se trece la umeri, torace, lateral și posterior (neteziri și *frământări* energice pe masele musculare). Urmează netezirea membrelor superioare, de la vârful degetelor până la umeri, apoi frământări, inistând pe masele musculare. Imediat se trece la membrele inferioare, picioare, gambe, coapse.

În timpul următor, subiectul stă cu fața în sus, cu o mică pernă sub cap și sub genunchi. Neteziri pe membrele inferioare și frământări energice, dar nu brutale, apoi neteziri abdominale și toracice.

Masajul general se poate aplica și bolnavilor obligați să stea la pat un timp îndelungat. În timpul masajului vor fi culcați cu fața în sus. Vor fi folosite neteziri și frământări ușoare sau ceva mai energice, în funcție de starea bolnavului.

AUTOMASAJUL

Automasajul sau masajul propriului corp este tot un masaj igienic. Manevrele sunt cele menționate: neteziri, fricțiuni, frământări, bateri și vibrații. Ele se adresează în primul rând mușchilor și tendoanelor, care vor fi prelucrate pe rând.

Automasajul are numeroase avantaje: poate fi practicat la orice vârstă, de oricine, acasă sau în concediu, atât de persoanele sănătoase, cât și de cele bolnave. El poate fi folosit în scopuri igienice și terapeutice, când nu putem beneficia de serviciile unui masor calificat, în această categorie intrând, în primul rând, sportivii. Sportivul apelează la automasaj ori de câte ori are nevoie: în timpul antrenamentului, în timpul competiției și în perioadele lungi de inactivitate, pentru menținerea unei forme fizice bune și, uneori, pentru tratamentul unor afecțiuni ușoare.

Inconvenientele automasajului sunt foarte puține, deloc semnificative: nu pot fi folosite toate manevrele principale, mai ales pe cele mai energice; efectele acestui masaj nu sunt întotdeauna egale cu cele ale masajului profesionistului. Cu toate acestea, la automasaj nu trebuie să renunțăm, pentru că, într-o bună măsură îl poate suplini pe cel clasic.

Automasajul poate fi practicat în vacanță, în apa mării, după toate regulile.

Tehnică

Automasajul se execută stând pe un scaun, ordinea regiunilor ce urmează a fi masate fiind cea indicată în **fig. 14 a** și **fig. 14 b**, de la **a** la **p**.

Durata automasajului este de aproximativ 20 de minute și se face pe o piele sănătoasă, pudrată cu talc.

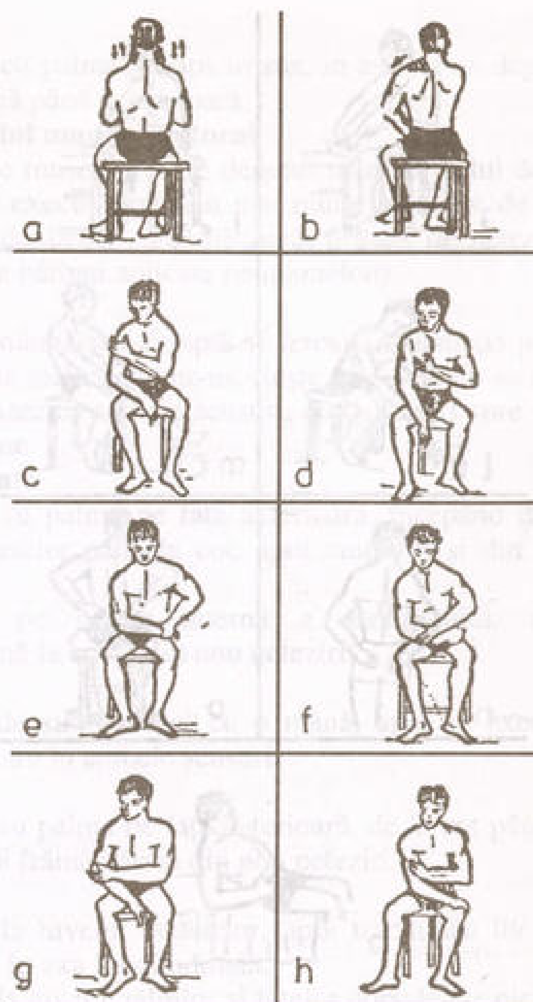


Fig. 14 a

a) Gât

– netezirea cu palmele a suprafețelor laterale, apoi a celei anterioare, de sus în jos;

– ciupituri ușoare (cu excepția feței anterioare), urmate de neteziri.

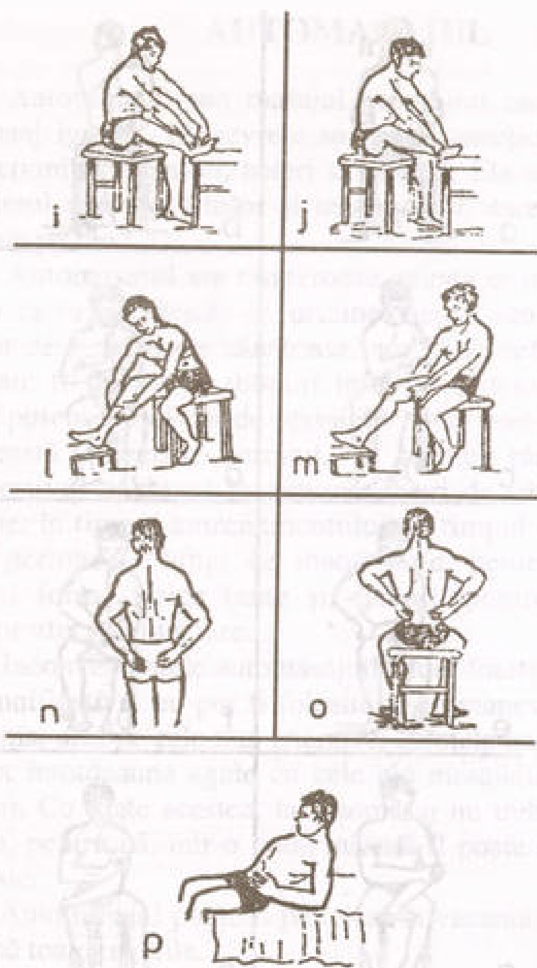


Fig. 14 b

b) Ceafă și mușchiul trapez

– netezirea cefei, de sus în jos, până în partea superioară a spatelui;

– netezirea și frământarea mușchiului trapez stâng (cu palma dreaptă) și a celui drept (cu palma stângă) și din nou netezire.

c) Umăr

– neteziri cu palma, de jos în sus, în așa fel ca degetul mare să ajungă până la subsoară.

d) Mușchiul marele pectoral

– se prinde mușchiul între degetul mare și restul degetelor, apoi se execută una sau mai multe manevre de frământat, prin deplasări spre subsoară, urmate de netezirea cu palmele (la bărbați aplicate pe mamelon).

e) Mâini

Cu mâna stângă sau dreaptă se fixează articulația pumnului celeilalte mâini, ca într-un clește, executându-se apoi mișcări circulare în ambele sensuri, cu deplasări spre vârfurile degetelor.

f) Antebrațe

– neteziri cu palma pe fața anterioară, începând de la vârfurile degetelor până la cot, apoi ciupituri și din nou neteziri.

– neteziri pe partea internă a antebrațului, apoi frământări până la cot și din nou neteziri.

g) Coate

Se cuprinde strâns cotul cu o mână, apoi se execută mișcări circulare în ambele sensuri.

h) Brațe

– neteziri cu palma pe fața anterioară, de la cot până la subsoară, apoi frământări și din nou neteziri.

i) Picior

– neteziri la nivelul degetelor, apoi tracțiunea lor (cu două degete), în axa longitudinală.

– neteziri la nivelul tălpilor și fețelor dorsale ale picioarelor, apoi apăsări pe tendoanele de la acest nivel.

– neteziri cu palma pe tendonul lui Ahile, cu pumnul, apoi ciupituri ușoare.

j) Glezne

– se apucă strâns glezna cu mâna, apoi se execută mișcări circulare în ambele sensuri.

l) Gambe

– neteziri cu palma pe fețele anterioare, apoi pe cele posterioare ale gambelor, începând de la glezne până la genunchi, după care urmează frământări, bateri și din nou neteziri.

m) Coapse

– neteziri cu palmele pe toate fețele, apoi frământări, bateri și din nou neteziri.

n) Fese

– neteziri, frământări și din nou neteziri.

o) Șale

– șezând pe scaun, se execută neteziri cu palma de aceeași parte, trunchiul fiind înclinat lateral, în partea opusă, apoi frământări și din nou neteziri. Aceleași manevre și pentru partea opusă.

p) Abdomen

– din poziția culcat, netezirea abdomenului cu palma, prin mișcări circulare, în sensul acelor de ceasornic (de la dreapta la stânga), apoi ciupituri și din nou neteziri, ca mai înainte.

MASAJUL SPORTIV

Performanțele sportive ale ultimelor decenii, până nu de mult de domeniul fanteziei, au fost posibile eforturilor comune ale oamenuilor de știință, ale medicilor sportivi, ale antrenorilor, care au descoperit metode moderne de antrenament și de recuperare, printre mijloacele folosite aflându-se și masajul. Și dacă în trecut masajul se folosea mai mult empiric, fiecare masor aplicându-l în funcție de experiența și observațiile sale, astăzi el se practică pe baze științifice.

Masajul îmbunătățește circulația locală a sângelui și limfei, combate durerile și contractura mușchilor obosiți,

accelerează eliminarea prin piele și rinichi a produșilor toxici rezultați în timpul efortului fizic etc.

Pentru proprietățile sale terapeutice, masajul sportiv poate fi încadrat foarte bine în categoria masajului medical. În zilele noastre, din staful sportivului de performanță fac parte un medic și un masor profesionist, manevrele aplicate fiind adecvate sportului respectiv. De exemplu, în probele grele, de mare efort, se folosesc manevre energice, pentru scrimeri și cicliști masajul membrelor inferioare și superioare etc.

Sportivii care nu pot beneficia de un masor permanet, practică, unii dintre ei cu mult succes, automasajul.

Masajul și automasajul sportiv se practică în mai multe situații:

- în perioada necompetițională: masaj igienic (dimineața și seara), pentru păstrarea și întreținerea sănătății, pentru păstrarea supleței tuturor țesuturilor;
- în perioada de refacere: masaj pentru combaterea oboselii;
- în perioada de pregătire a concursului: masaj igienic;
- în perioada concursului:
  - înainte de concurs, masaj sau automasaj de încălzire (chiar prin trening), în cabină sau chiar pe stadion (neteziri și fricțiuni ușoare);
  - între probe, masaj sau automasaj pentru înlăturarea oboselii și menținerea formei fizice pentru proba următoare (neteziri și fricțiuni);
  - după concurs, masaj pentru înlăturarea oboselii și pentru refacere, (neteziri).
- în perioada de refacere și recuperare: neteziri, fricțiuni ușoare, dimineața și seara (pentru un somn bun);
- pentru accidente și îmbolnăviri (leziuni la nivelul mușchilor, tendoanelor, entorse, luxații, fracturi, leziuni ale nervilor periferici, epuizare fizică etc.) se recomadă masaj medical, pe lângă tratamentele de specialitate;

• pentru oboseala cronică (surmenaj), activitatea sportivă se întrerupe, masajul sau automasajul, general sau parțial, reluându-se după 40–48 de ore.

MASAJUL ESTETIC

Omul modern apelează astăzi la masaj și în scopuri estetice, pe lângă cele igienice și medicale, despre care am vorbit. Oamenii, mai ales femeile, vor să aibă un corp nu numai sănătos, dar și armonios, printre tratamentele folosite în acest scop fiind și masajul.

Masajul estetic se adresează, în primul rând, pielii, organul care îmbătrânește sub ochii noștri. Am văzut că masajul pielii îi îmbunătățește circulația sângelui, îi păstrează elasticitatea și prospețimea.

Cea mai mare atenție se acordă pielii feței, oglinda vârstei noastre, pe care încercăm s-o menținem la aceeași strălucire. Și acest lucru îl putem face cu un masaj facial, care cuprinde toate manevrele. Se începe cu frământări și fricțiuni blânde, executate cu vârful degetelor, de-a lungul fibrelor musculare, mai ales asupra mușchilor care acționează în colțul gurii (mușchiul orbicular al buzelor) și acelora care se opun încruntării frunții.

Cu vârful degetelor se malaxează obrajii până la barbă, apoi în jurul gurii, pe obraji, tâmple și frunte. Urmează, pe același traseu, fricțiuni și neteziri ample, dar blânde.

Tratamentul ridurilor este prezentat în capitolul *„Medicina tradițională chineză"*.

Pentru masajul cosmetic al feței se folosesc diferite produse.

Masajul cosmetic include și masajul pielii capului, manevrele respective fiind presiuni și frământări energice cu vârful degetului, care mențin vitalitatea pielii capului și părului. Masajul se face pe toată suprafața capului,

insistându-se pe porțiunea superioară, unde calviția se manifestă frecvent.

MASAJUL SENZITIV

Creatorul acestui tip de masaj este medicul francez Claude Camilli. El recomandă toate manevrele, insistând pe netezirea întregului corp, cu efecte sedative și relaxante.

Masajul senzitiv se execută pe fond muzical, în încăperi speciale, cu pereții vopsiți în culori calde, sedative. Este de fapt un masaj combinat cu muzicoterapie și cromoterapie, cu influență asupra psihicului.

Camilli susține că un astfel de masaj face legătura dintre corp și spirit.

Masajul senzitiv este cunoscut în SUA sub denumirea de **masaj californian**, el fiind practicat pe scară mare în serviciile de psihoterapie.

MASAJUL EROTIC

Se adresează zonelor erotice, cu care omul se naște, unele dintre ele devenind sensibile încă din copilărie. Aceste zone se găsesc pe organele genitale externe, mameloane, subsoară, buze, mucoasa nazală, urechi, podul palmei, regiunea sacrată (aici se găsește centrul erecției), coapse, tălpi etc.

Masajul erotic constă din neteziri tandre, reciproce, în zonele amintite, începând cu tălpile, într-un cadru intim, special.

Masajul erotic se practică reciproc, numai în cuplu, nu în cabinete de către o altă persoană. Pentru reușita acestui masaj este nevoie de dragoste reciprocă și de învingerea tuturor complexelor.

Pentru tratamentul frigidității și impotenței sexuale, cititorul are la dispoziție masajul reflexogen, prezentat în paginile următoare.

ALTE FORME DE MASAJ

● Masajul pentru drenaj limfatic

Este un masaj special, preconizat în deceniul IV al secolului trecut, de către medicul francez Voderr. Acest masaj contribuie la drenarea limfei din rețeaua periferică către vasele cele mai mari, numite canalul toracic și marea venă limfatică.

Corpul omului este constituit 65% din apă, care se găsește în toate țesuturile și organele, o mare parte aflându-se în sânge și limfă.

Limfa este un lichid incolor sau ușor gălbui, transparent. El circulă prin vase speciale numite „limfatice ", prin ganglioni și prin spațiile dintre celule.

În unele cazuri (circulația proastă a sângelui din vene, lipsă de mișcare, traumatisme, frig etc.) limfa stagnează. Locul respectiv se umflă, devine dureros, se sclerozează și uneori se necrozează.

Blocajul limfei poate fi îndepărtat cu un masaj profund, special, cu ajutorul căruia limfa este drenată spre vasele mari limfatice.

Tehnică

– mișcări circulare, sub formă de semilună, executate cu palma pe locul respectiv (umflat);

– mișcări circulare cu pulpa degetului mare sau numai cu patru degete, când masajul trebuie aplicat pe suprafețe mai mari;

– presiuni ușoare, cu palma în formă de ventuză, aplicată pe umflătură.

Aceste manevre pot fi executate pe toate regiunile corpului: abdomen, torace anterior, spate, brațe, gambe, față, ceafă etc.

● Fricțiuni umede

Pot fi generale sau parțiale. Pentru fricțiunile generale, subiectul complet dezbrăcat, stând în picioare, este învelit într-un cearșaf umed și bine stors (mai înainte muiat în apă caldă, de 35–45°C), peste care unul sau doi masori execută, nu numai fricțiuni, ci și alte manevre (frământări, neteziri și bateri), toate ample și rapide, până la încălzirea cearșafului. În acest moment cearșaful se schimbă cu un altul uscat, manevrele continuând în același ritm.

Fricțiunile umede, parțiale, se execută la orizontală, subiectul fiind învelit tot într-un cearșaf umed, iar manevrele masajului fiind aceleași.

După masaj, subiectul învelit într-un ceașaf uscat se va odihni, la orizontală, 20 de minute.

● Masajul sub apă

Subiectul stă într-un vas cu apă caldă, de mărime sau formă diferită, pentru masaj general sau parțial. Masorul îi masează intregul corp sau numai parțial, în funcție de indicație, folosind toate manevrele. Durata masajului general va fi de 15–20 minute, iar pentru cel parțial de 5–10 minute.

Procedura se încheie cu un duș călduț, temperatura apei fiind scăzută progresiv. La sfârșit se recomandă repaus la orizontală 10 minute.

Indicații: boli ale aparatului locomotor.

Masajul, dar mai ales automasajul, se poate practica vara în apa mării.

● Duș masaj

Se practică numai în serviciile de specialitate. Subiectul stă culcat, complet dezbrăcat, pe o masă specială, sub o baterie de dușuri (6–8) în formă de rozetă, prin care curge apă fără presiune, caldă (38–40°C).

Masajul se execută sub o ploaie artificială, folosindu-se aproape toate manevrele cunoscute. Efectele acestui masaj sunt cele cunoscute, la care se adaugă cele antialgice și relaxante, produse de apa caldă.

Duș masajul se folosește pentru afecțiunile aparatului locomotor (boli reumatice) și în recuperare (sechele posttraumatice, postoperatorii și neurologice).

Contraindicațiile masajului

Pentru a obține rezultate terapeutice optime, un masor trebuie să cunoască nu numai tehnica și indicațiile masajului, dar și contraindicațiile sale, care, de la început, trebuie spus că nu sunt puține. Să le luăm pe rând:

Bolile de piele

Așa după cum am văzut, pielea este un organ vizibil, cu o suprafață foarte mare. Datorită acestui fapt ea este supusă la diverse agresiuni mecanice, fizice, microbiene și micologice (ciuperci).

O piele agresată prezintă leziuni de două feluri: elementare primitive și elementare secundare. Din prima categorie fac parte: maculele (pete roșii, nereliefate, care dispar la presiune digitală), papule (pete mici, roșii, de forme diferite), exanteme (pete roșii, nereliefate, mai mari decât maculele), bășici mici, tumori etc. Toate aceste leziuni apar pe o piele sănătoasă.

Leziunile elementare, secundare sunt: crustele, ulcerațiile, crăpăturile, cicatricile etc.

Inspectând pielea, pot fi descoperite și alte suferințe: erizipel, pete vasculare, pete galbene sau brune, angioame, negi (nevi), ulcerații, tumori, furuncule, bășici mici etc.

Bolile pielii constituie principalul capitol al contraindicațiilor masajului, indiferent de forma sa. În unele situații leziunile amintite apar la nivelul unui segment. În acest caz, masajul poate fi efectuat pe segmentele sănătoase ale pielii. Pentru masaj, este bine, totuși, să avem și avizul medicului dermatolog.

Alte contraindicații

Boli infecto-contagioase, boli acute, boli febrile, cașexie (slăbire exagerată), boli grave de inimă, rinichi, ficat, stomac, intestine, pancreas etc., cancerul de orice fel; boli acute de plămâni, hipertensiune arterială, anevrisme, varice voluminoase, ulcer varicos, flebite, periflebite, boli psihice grave, stări hemoragice, mușcături de animale, osteită, tuberculoză, stare de ebrietate etc.

CAPITOLUL III

MASAJUL REFLEXOGEN

Un alt masaj, care se practică astăzi pe scară mare în întreaga lume, este masajul reflexogen. El constă din masarea anumitor zone, mai mari sau mai mici, de pe piele şi obţinerea la distanţă, la nivelul unor organe, prin intermediul centrilor nervoşi, ameliorarea funcţiilor anumitor organe.

Reflexele (lat. *reflexus*=reflectat, răsfrânt) sunt activităţi fundamentale ale sistemului nervos, prin care sunt reglate relaţiile existente dintre diferitele părţi ale organismului, cât şi cele dintre organism şi mediul înconjurător. J.Bossy defineşte reflexul ca fiind un răspuns rapid al structurilor biologice la un stimul anume, specific şi localizat cu precizie.

Reflexele sunt de două categorii: necondiţionate (congenitale) şi condiţionate (dobândite prin repetiţie). Reflexele pot fi cutanate, subcutanate, încrucişate, posturale, autonome etc. În reflexul autonom, impulsul nu ajunge până la sistemul nervos central, fiind dirijat către ganglionii prevertebrali, de unde revine la organele corespunzătoare. Aceste reflexe au o valoare terapeutică recunoscută ştiinţific. Dacă la nivelul acestor căi sau al centrilor nervoşi se produc anumite modificări, actul reflex nu mai are loc.

Şi medicina clasică foloseşte reflexoterapia. Câteva exemple: introducerea piciorului sănătos într-un vas cu apă caldă, produce, pe cale reflexă, vasodilataţie la piciorul bolnav (procedură folosită la tratamentul arteriopatiilor cronice obliterante); apăsarea blândă pe globii oculari era

folosită de vechii clinicieni în tratamentul de urgenţă al tahicardiei paroxistice, suferinţă caracterizată prin creşterea bruscă şi rapidă a bătăilor inimii la 120–220 pe minut; pentru rărirea bătăilor inimii, în astfel de cazuri, vechii clinicieni mai foloseau şi o altă metodă: atingerea omuşorului (luetei) cu vârful degetului sau cu coada unei linguri.

Filozoful, matematicianul şi fizicianul René Descartes (1596–1650) a fost primul om de ştiinţă care a vorbit despre actele automate ale organismului uman. El spunea că „fiziologia trebuie înţeleasă şi explicată prin fenomene mecanice", cărora le-a dat numele de reflexe.

Către anul 1860, medicii germani, Metzgers, de Cornelius, de Müller şi Kirchberg exersează stimularea unor puncte reflexe de pe piele.

În 1893 neurologul englez H. Head vorbeşte, într-un articol publicat în revista Brain, de zone hiperlagice apărute pe piele în anumite boli. Aceste zone sunt cunoscute astăzi sub numele de „Zonele Head". Cam în acelaşi timp, medicul englez J. Mackenzie intuieşte rapoartele reflexe dintre anumite organe şi unele zone de pe piele, care ar putea fi folosite în scopuri terapeutice.

Intemeietorul reflexoterapiei moderne este considerat Barczewski. El a folosit pentru prima dată masajul digital al unor puncte de pe piele în scopuri terapeutice (1911). După numai şase ani, Van Veen (Haarlem) a comunicat rezultate terapeutice interesante obţinute tot prin stimularea unor zone de pe piele.

În 1937 profesorul W. Kohlrausch observă contractura persistentă a unor muşchi, care apare în unele boli, în anumite zone. Prin stimularea acestor zone, cu masaj digital, s-au obţinut rezultate surprinzătoare în foarte multe suferinţe. Despre un astfel de fenomen vorbeau şi vechii chinezi, ei denumind respectiva contractură musculară „sfoară".

Mai înainte de Kohlrausch, o maseză germană, pe nume Dicke, descoperise, întâmplător, masajul conjunctiv reflexogen, despre care vom vorbi de îndată.

Principiile reflexoterapiei își au rădăcina în vechile doctrine filozofice, din Egipt și nu numai. Filozofii antici vorbeau despre asemănările și corespondențele dintre macrocosmos și microcosmos, enunțându-le în felul următor: „Ce este sus este și jos, ce este jos este și sus; totul corespunde în univers".

Bazele neurobiologice ale reflexologiei moderne (reflexodiagnostic și reflexoterapie) le-a pus profesorul francez de anatomie Jean Bossy de la Facultatea de Medicină de la Montpellier. În concluziile sale el spune: „Masajul unui punct dureros de pe piele poate avea o acțiune directă, acționând pe o zonă, dureroasă sau nu, printr-o acțiune reflexogenă care inhibă durerea îndepărtată, adesea viscerală".

Și tot Jean Bossy mai spune: „Reflexele cele mai simple, elementare (cutanate, vasculare, osteo-artro-musculare) sunt excepțional monosinaptice, cel mai adesea ele având trei elemente situate în același segment: un neuron aferent, senzitiv (protoneron); un neuron eferent, motor (motoneuron) sau autonom; unul sau mai mulți interneuroni scurți".

În practică se folosesc mai multe feluri de masaj reflexogen: pe mușchi, pe țesutul conjunctiv, pe tălpi, picioare, mâini, ureche, mucoasă nazală etc.

Masajul muscular reflexogen

Cel dintâi medic care a descoperit creșterea tonusului muscular, într-o anumită zonă a corpului, în cazul îmbolnăvirii unui anumit organ, a fost Mackenzie. El a descoperit, în timpul palpării, o contractură neobișnuită în unele boli acute (gastrita acută, apendicita acută, colecistita acută), contractură care era sensibilă la mișcări și persista

o bucată de vreme după vindecare. În suferințele subacute contractura era mai puțin evidentă.

Același Mackenzie a mai observat că suferinețele unor organe se manifestă prin contracturi, mereu în același loc, ca de exemplu în suferințele ficatului numai între omoplat și coloana vertebrală.

Profesorul Kohlrausch, care studia de multă vreme acest fenomem, a reușit să stabilească organul bolnav și chiar suferința sa, în funcție de localizarea contracturii (hipertonie musculară), pe care o descoperea printr-o palpare minuțioasă cu vârful degetului. După lungi observații, lui Kohlrausch i-a venit ideea acționării asupra acestor contracturi prin masaj digital. În felul acesta el a obținut ameliorarea câtorva suferințe. Așa a luat naștere masajul muscular reflexogen.

S-au mai încercat și alte mijloace pentru suprimarea contracturilor musculare în anumite zone ale corpului, în scopuri terapeutice. Cel mai eficient s-a dovedit masajul digital.

Masajul muscular reflexogen folosește o serie de manevre, în funcție de contractură.

– pentru o hipertonie limitată **vibrații** sau **fricțiuni** blânde, ritmice;

– pentru o hipertonie întinsă **vibrații** ceva mai energice.

În foarte multe cazuri, suferința se manifestă nu prin hipertonie locală, ci prin hipotonie (asociată cu atonia organului respectiv). În acest caz se folosesc **fricțiuni** sau **frământări** energice, care au rolul de a stimula tonusul respectivelor organe.

Hipertonia musculară reflexă se întâlnește în numeroase boli: entorse, luxații, fracturi, hernie discală, crampa scriitorului, angiospasme, varice, ulcer varicos, dureri de cap, dureri lombare, boli de inimă, angină pectorală, traheo-bronșită acută, bronșită cronică, scleroemfizem pulmonar, boli de stomac, boli de ficat, boli genito-urinare, nevralgii, paralizii etc.

Cei interesați pot practica masajul muscular reflexogen folosindu-se de imaginile alăturate (**fig. 15** și **16**).

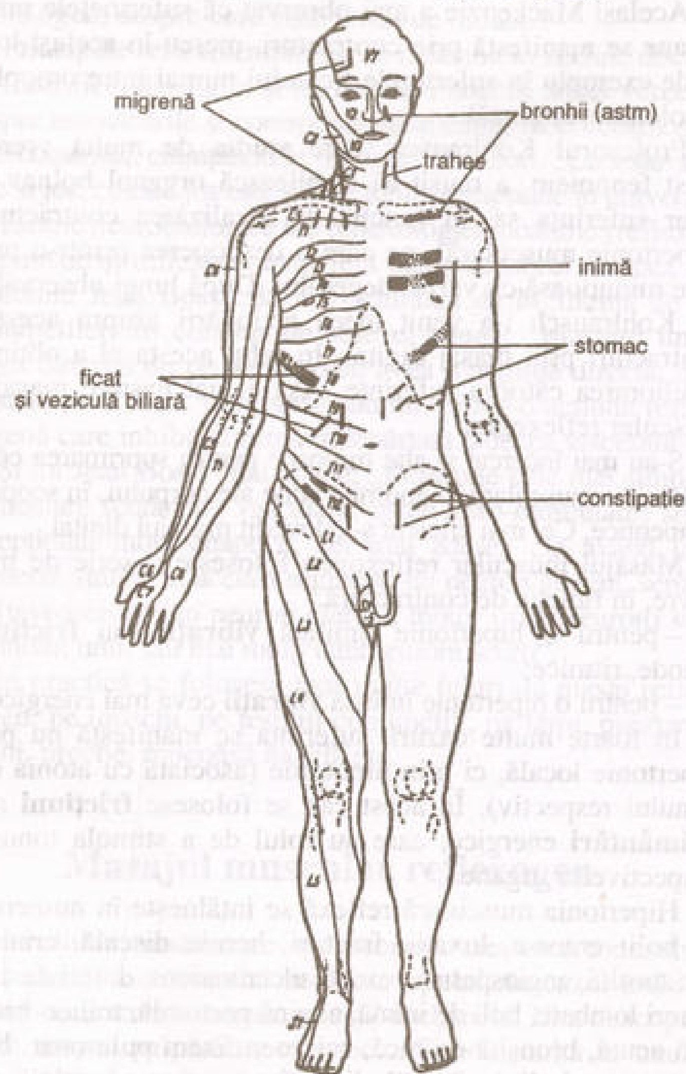


Fig. 15 Puncte cu maximă contractură musculară (după W. Kohlrausch)

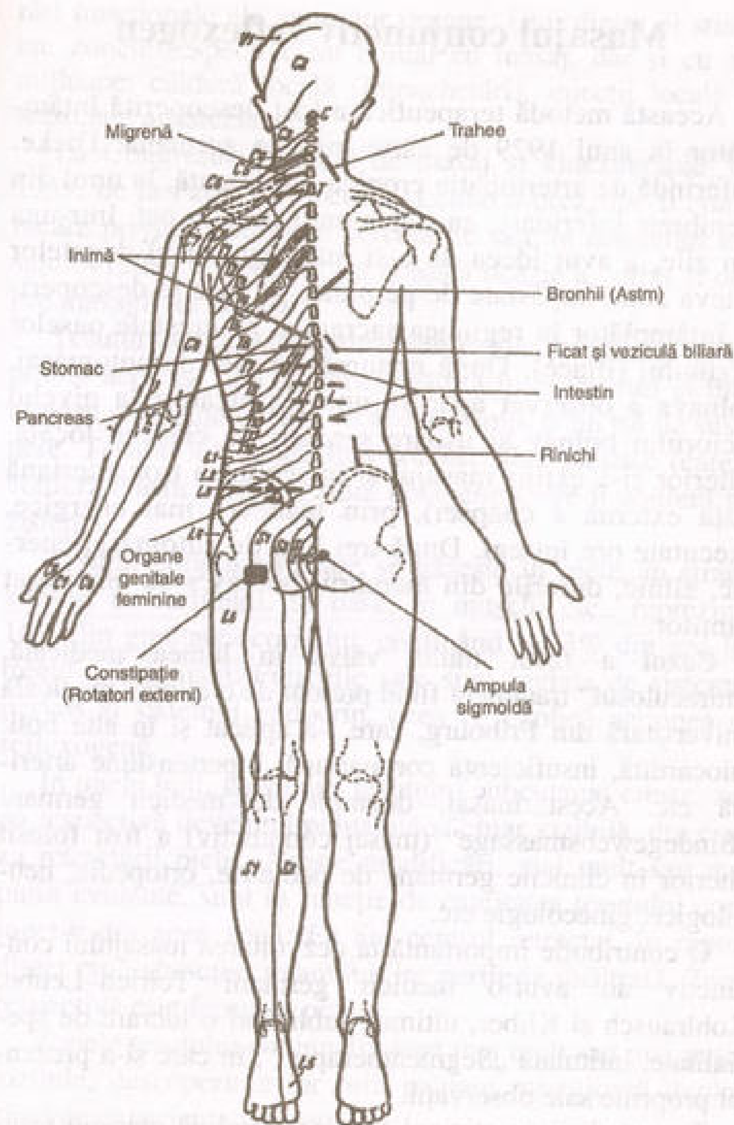


Fig. 16 Puncte cu maximă contractură musculară (după W. Kohlrausch)

Masajul conjunctiv reflexogen

Această metodă terapeutică a fost descoperită întâmplător în anul 1929 de către maseza germană, Dicke. Suferindă de arteriopatie cronică obliterantă, la unul din membrele inferioare, ea stătea mult timp în pat. Intr-una din zile, a avut ideea de a-și masa cu vârful degetelor câteva zone împăstate de pe piele, pe care le descoperise întâmplător în regiunea sacrată și pe crestele oaselor bazinului (iliace). După nenumărate zile de automasaj, bolnava a observat apariția unor furnicături la nivelul piciorului bolnav și ușoare senzații de căldură locală. Ulterior și-a extins masajul și în regiunea trohanteriană (fața externă a coapsei), prin manevre mai energice, executate ore întregi. După trei luni de automasaj energic, zilnic, durerile din membrul bolnav s-au ameliorat simțitor.

Cazul a făcut multă vâlvă în lumea medicală, „miraculosul" tratament fiind preluat de o clinică medicală universitară din Fribourg, care l-a aplicat și în alte boli: miocardită, insuficiență coronariană, hipertensiune arterială etc. Acest masaj, denumit de medicii germani „Bindegewebsmassage" (masaj conjunctiv) a fost folosit ulterior în clinicile germane de pediatrie, ortopedie, neurologice, ginecologie etc.

O contribuție importantă la dezvoltarea masajului conjunctiv au avut-o medicii germani Teirich–Leube, Kohlrausch și Kliber, ultimul publicând o lucrare de specialitate, intitulată „Segmentherapie ", în care și-a prezentat propriile sale observații.

Toți medicii practicieni erau convinși că masajul țesutului conjunctiv acționează asupra sistemului nervos vegetativ, obținând, în felul acesta, ameliorarea unor tulburări funcționale ale anumitor organe. Unii dintre ei stimulau zonele respective nu numai cu masaj, dar și cu alte mijloace: căldură locală (împachetări), injecții locale cu substanțe anesteziante.

La Congresul Mondial de masaj și kineziterapie, din 1959, de la Paris, Dr. Teirich–Leube a prezentat o comunicare privind studiile și cercetările sale în domeniul masajului reflex terapeutic. Cu această ocazie a vorbit și despre masajul lui Dicke.

Țesutul conjunctiv, format din celule cu aceeași structură și aceleași funcții, face legătura între țesuturi și între acestea și organe, având, în același timp, și un rol de susținere. Țesutul lax subcutanat conține fibre elastice (care îi conferă elasticitatea) și fibre colagene (care îi conferă rezistența).

Țesutul conjunctiv, care se găsește în piele, în stratul adipos, în cartilagii, în oase, în mușchi etc., reprezintă 16% din greutatea corpului, conținând și 23% din apa întregului organism. Funcțiile sale sunt reglate de sistemul nervos și sistemul endocrin, ceea ce explică acțiunea sa reflexogenă.

În unele boli, tensiunea țesutului subcutanat crește, zona respectivă devenind palpabilă și chiar vizibilă, din cauza retractării pielii. Aceste modificări, mai mult sau mai puțin evidente, sunt în funcție de cantitatea țesutului conjunctiv din acea zonă. Ea are centrul retractat, în raport direct cu disfuncția organului, iar periferia infiltrată. Zona respectivă este fermă la pipăit.

Zonele țesutului conjunctiv sunt mai mult sau mai puțin vizibile, descoperirea lor prin palpare minuțioasă depinzând de experiența terapeutului.

Cartografiile pentru masaj conjunctiv (după dr. Teirich–Leube) sunte prezentate în **fig. 17.**

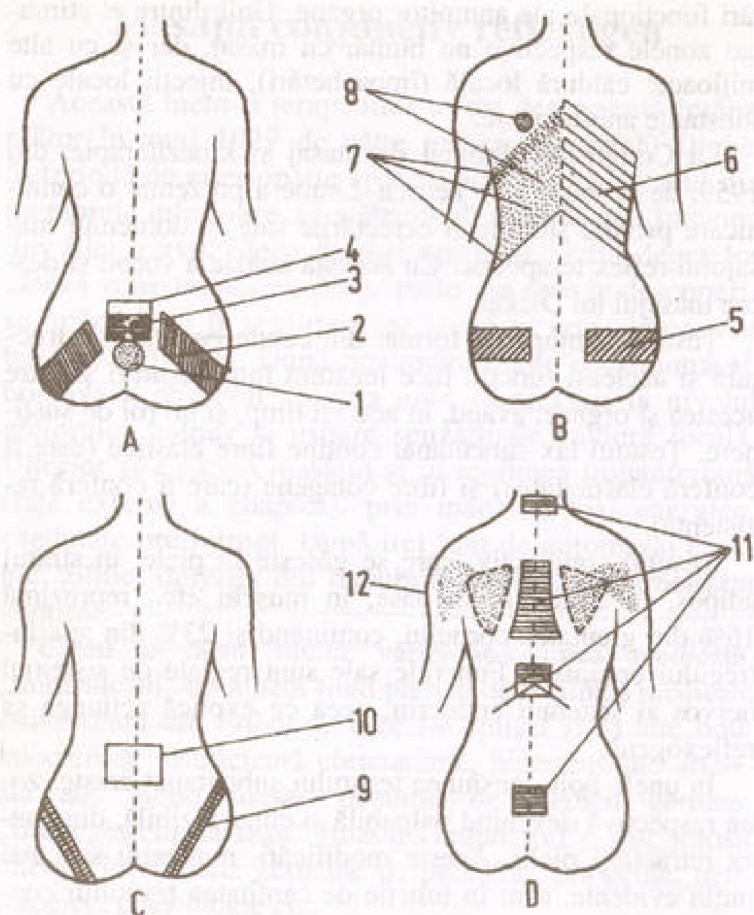


Fig. 17 Zonele reflexogene (țesut conjunctiv), după H. Teirich-Leube: 1. Vezica; 2. Constipație; 3. Intestin; 4. Menstruație; 5. Sistem venos și limfatic; 6. Zona hepatobiliară; 7. Inima; 8. Stomac; 9. Sistem arterial al membrelor inferioare; 10. Hipomenoree; 11. Cap; 12. Brațe

1. Zona vezicii urinare (A): retracție distinctă și palpabilă, de mărimea unei monede de 100 de lei, situată deasupra șanțului interfesier; se observă la bolnavii de cistită, chiar după vindecare, la persoanele care se plâng de picioare reci până la genunchi, seara, când se duc la culcare.

2. Zona constipației (A): retracție sub forma unei bande, lată de 5–8 cm, net vizibilă și palpabilă, în treimea mijlocie a osului sacrum, spre exterior. Se observă în constipație, mai ales la femei, înainte de menstruație și la persoanele aflate într-o călătorie lungă.

3. Zona intestinului (A): retracție largă, situată deasupra osului sacrum, aproximativ egală cu zona menstruației, foarte vizibilă și net palpabilă la persoanele predispuse la diaree și digerare rapidă.

4. Zona menstruației (A), retracție largă între articulațiile sacro-iliace, la nivelul treimei superioare a osului sacrum, net vizibilă și palpabilă în dismenoree.

5. Zona sistemului venos și limfatic la nivelul gambelor (B): retracție, sub forma unei bande late de aproximativ 5 cm, net vizibilă și palpabilă, începând de la sacrum spre exterior, paralel cu creasta iliacă. Se observă la bolnavii cu varice și crampe nocturne, edeme la glezne, după un stat prelungit în picioare, înainte de menstruație etc.

6. Zona hepato-biliară (B): retracție largă pe fața posterioară a toracelui (dreapta), vizibilă și palpabilă în hepatită (în timpul bolii și după), tulburări funcționale ale ficatului.

7. Zona inimii (B): retracție largă la nivelul feței posterioare a toracelui (stânga) sub omoplatul stâng, net vizibilă și palpabilă în tulburări cardiace, în insuficiență coronariană.

8. Zona stomacului (B): coincide în mare parte cu zona inimii, cu excepția unei mici porțiuni situate sub spina omoplatului, vizibilă și palpabilă sub forma unei retracții, în tulbuări gastrice funcționale, hiper și hipoaciditate și ptoză gastrică.

9. Zona sistemului arterial al membrelor inferioarea (C): o bandă subțire, bilaterală sau unilaterală, de partea membrului afectat, pe fese, cu direcție oblică, palpabilă în afecțiuni arteriale spastice.

10. Zona hipomenoreei (C): retracție vizibilă la nivelul osului sacrum, articulațiilor sacro-iliace, feselor, în următoarele cazuri: menstruație redusă, amenoree secundară, organe genitale infantile ș.a.

11. Zona capului (D):poate fi descoperită în patru locuri:

- la nivelul cefei, o bandă subțire, (retracție palpabilă);
- pe osul sacrum, deasupra zonei vezicii (retracție palpabilă);
- între omoplați (retracție palpabilă);
- pe coastele inferioare, la dreapta și stânga (retracție nu întotdeauna palpabilă și vizibilă).

Aceste zone sunt vizibile în dureri de cap cronice, migrene, insomnii, iar cea de pe ceafă și în cazul comoțiilor cerebrale.

12. Zona brațelor (D): pe omoplați cu extindere pe mușchii deltoizi, fața posterioară.

Zonele sunt palpabile și vizibile în următoarele suferințe: tulburări circulatorii cronice, parestezii nocturne la nivelul brațelor, nevrite, nevralgii, tulburări trofice după fracturi, crampa scriitorului etc.

TEHNICA MASAJULUI CONJUNCTIV REFLEXOGEN

Mai întâi se inspectează și se palpează zona respectivă, cu multă răbdare, cu vârful degetelor. Pentru aprecierea tensiunii țesuturilor din zonă, se palpează, printr-o rulare ușoară, pliul pielii. Descoperirea acestor zone reflexogene se face după o lungă practică.

Masajul constă din presiuni și frecări puternice cu vârful degetelor, manevre care produc senzații de „smulgerea" pielii, de „tăietură" sau „ruptură" locală.

În timpul unui astfel de masaj, pielea este ușor deplasată pe țesuturile subiacente, manevra respectivă producând dureri foarte vii. În același timp pielea se înroșește, se reliefează ușor, căpătând un aspect zebrat, fenomene care persistă în următoarele 36 de ore. Acestea, spun profesioniștii, sunt reacțiile normale ale masajului conjunctiv.

Cu toate că masajul este digital, senzațiile produse dau impresia că manevrele respective au fost efectuate cu unghia.

După masaj se recomandă repaus de 1–2 ore. La începutul tratamentului se face câte o ședință pe zi, apoi la 2–3 zile. Rezultatele sunt pozitive după 4–5 ședințe, mai ales în tulburările cronice.

Principalele indicații

– dureri;

– tulburări circulatorii periferice: picioare grele, crampe musculare, varice etc.;

– boli cardio-respiratorii: astm bronșic, bronșite cronice, unele dureri precordiale etc.;

– boli ale aparatului digestiv: stomac, ficat, pancreas, constipație, migrenă;

– boli de stomac, ficat, pancreas;

– boli reumatice cronice, lumbago etc.

Masajul vertebral reflexogen

O metodă terapeutică mai puțin cunoscută la noi în țară, dar foarte răspândită în America de Nord și Europa de Vest, este **chiroterapia**. Ea mai este cunoscută

şi sub alte denumiri: **osteoterapie**, **osteopatie**, **chiropractică**, **manipulări**, **medicină ortopedică** şi **vertebroterapie**.

Chiroterapia (gr.*kheir*=mână; *therapia*=lecuire) constă din folosirea mâinilor, cu ajutorul cărora terapeutul imprimă anumite mişcări unei încheieturi, în scopul ameliorării sau chiar vindecării, pe cale reflexă, a unor suferinţe locale sau la distanţă. Mişcările respective sunt de mai multe feluri: presiuni, împingeri, tracţiuni, răsuciri şi masaje.

Manipulările respective provoacă reacţii reflexe la distanţă, la nivelul unor organe suferinde. Despre reflexele produse cu ocazia manipulărilor vertebrale s-a ocupat, la începutul secolului al XX-lea, medicul american Albert Abrams. Foarte multe dintre efectele acestor manipulări erau asemănătoare celor obţinute prin acupunctură.

Abrams a studiat, în acelaşi timp, şi reflexele vertebrale produse prin percuţia cu vârful degetului a apofizelor spinoase sau prin exercitarea de presiuni paravertebrale.

Bazele **reflexoterapiei vertebrale** moderne (spondiloterapie) au fost puse de Albert Abrams. Percuţia apofizelor spinoase ale vertebrelor acţionează asupra ganglionilor şi viscerelor corespunzătoare.

TEHNICĂ

Pentru înţelegerea mai bună a reflexoterapiei vertebrale, cititorul are le dispoziţie cartografia măduvei spinării şi nervilor rahidieni (**fig. 18**).

Stimularea locală poate fi făcută cu vârful degetului sau prin percuţia (cu marginea mâini) pe degetul aplicat pe vertebră. Percuţiile vor fi blânde, regulate, într-un ritm de 65 pe minut.

Se mai folosesc presiuni cu vârful degetelor, paravertebral, unilateral sau bilateral, timp de 10 secunde, pe anumite puncte.

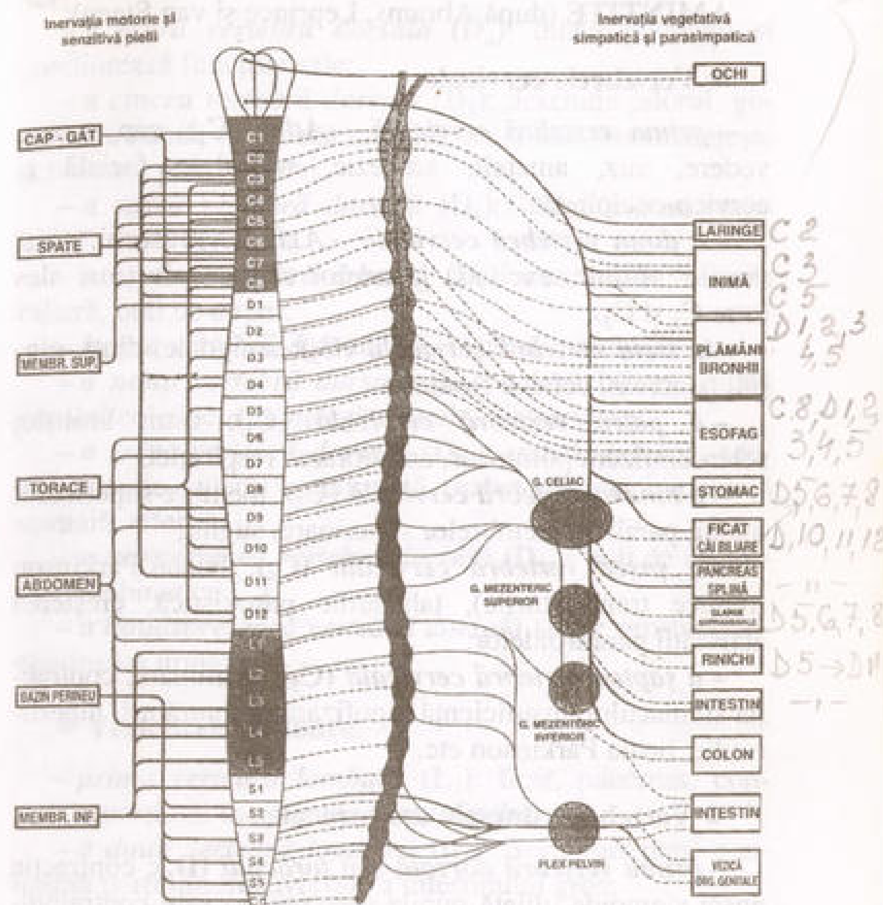


Fig. 18 Topografia măduvei spinării şi nervilor rahidieni (după H. Greissing şi H. Preiss)

Manevrele vor fi alternate cu pauze: percuţii (4–5 secunde), pauză de 2–3 minute, apoi presiuni paravertebrale (10–15 secunde).

CORESPONDENȚELE VERTEBRELOR CU UNELE ORGANE, FUNCȚII, BOLI ȘI ACȚIUNEA REZULTATĂ DUPĂ MANEVRELE AMINTITE (după Abrams, Leprince și van Steen):

- **Vertebrele cervicale**

– ***prima vertebră cervicală – Atlas*** (C_1): cap, creier, vedere, auz, amețeli, amnezie, nevralgie facială și cervico-occipitală;

– ***a doua vertebră cervicală – Axis*** (C_2): urechi, corzi vocale, aritmie, excitația glandelor suprarenale (mai ales între C_2 și C_3);

– ***a treia vertebră cervicală*** (C_3): amigdale, dinți, gingii, pancreas, cefalee frontală;

– ***a patra vertebră cervicală*** (C_4): astm bronșic, scleroemfizem pulmonar, ameliorarea respirației,

– ***a cincea vertebră cervicală*** (C_5): membre superioare, mâini, paralizia membrelor superioare, sughiț;

– ***a șasea vertebră cervicală*** (C_6): boala Parkinson (reduce tremurăturile), tahicardie paroxistică, creșterea activității paratiroidelor;

– ***a șaptea vertebră cervicală*** (C_7): reanimare, contracția stomacului, insuficiență hipofizară, tremurături, hipertiroidie, boala Parkinson etc.

- **Vertebrele dorsale sau toracale**

– ***prima vertebră dorsală*** sau ***toracală*** (D_1): contracția ansei sigmoide, dilată pupila (percuția sa este contraindicată în glaucom);

– ***a doua vertebră dorsală*** (D_2): scade tensiunea arterială;

– ***a treia vertebră dorsală*** (D_3): contractă pilorul, stimulează funcțiile plămânilor și plexului solar;

– ***spațiul dintre vertebra*** **dorsală 3** și **dorsală 4**: hipotiroidie, hipertensiune arterială, hiperfuncția hipofizei;

– ***a patra vertebră dorsală*** (D_4): dilată plămânii și ameliorează funcțiile sale;

– ***a cincea vertebră dorsală*** (D_5): deschide pilorul, golește stomacul, relaxează mușchii, insomnie, îmbunătățește activitatea pancreasului;

– ***a șasea vertebră dorsală*** (D_6): litiază biliară, contractă vezicula biliară;

– ***a șaptea vertebră dorsală*** (D_7): evacuează vezicula biliară, boli de ovare;

– ***a opta vertebră dorsală*** (D_8): splină, rinichi, ficat;

– ***a noua vertebră dorsală*** (D_9): litiază biliară, dilată canalul coledoc, stimulează ovarele, dismenoree;

– ***a zecea vertebră dorsală*** (D_{10}): cistită, celulită, edeme, anemie, calculi renali, gută, diabet zaharat, impotență sexuală, arterită;

– ***a unsprezecea vertebră dorsală*** (D_{11}): boli de intestine (combinat cu L_2);

– ***a douăsprezecea vertebră dorsală*** (D_{12}): prostată, incontinență urinară.

- **Vertebrele lombare**

– ***prima vertebră lombară*** (L_1): ficat, pancreas, contracția porțiunii ascendente a intestinului gros;

– ***a doua vertebră lombară*** (L_2): ficat, pancreas, contracția porțiunii transversale a intestinului gros;

– ***a treia vertebră lombară*** (L_3): contracția porțiunii descendente a intestinului gros;

– ***a patra vertebră lombară*** (L_4): contracția ansei sigmoide și a rectului;

– **a cincea vertebră lombară** (L_5): atonia vezicii urinare, enurezis;

● **Vertebrele sacrale**

– *prima vertebră sacrală* (S_1): favorizează erecția;

– *a doua vertebră* **sacrală** (S_2): contracția rectului;

– *a treia vertebră sacrală* (S_3): hemoroizi;

– *a patra vertebră sacrală* (S_4): hemoroizi;

– *a cincea vertebră sacrală* (S_5): hemoroizi, favorizează erecția.

Cercetările asupra reflexoterapiei vertebrale continuă, multe din datele menționate fiind încă subiecte de discuții între specialiști.

GHID TERAPEUTIC

Aerofagie: percuția vertebrei cervicale 7, timp de 45 de secunde (o lovitură pe secundă), pauză două minute; percuția vertebrei dorsale 5, timp de două minute, pauză două minute, percuția vertebrei cervicale 7, timp de 45 secunde, pauză două minute, percuția vertebrei dorsale 11, timp de un minut.

Anemie: percuția în fiecare zi a vertebrei dorsale 10, de trei ori câte un minut, cu pauze de un minut.

Arterită (bolnavii să nu prezinte tulburări cardiace): percuția vertebrei dorsale 10, un minut, de trei ori, cu pauze de două minute; manevra se execută după consumarea unui litru de apă în interval de două ore.

Astm bronșic: percuția spațiului dintre vertebrele cervicale 4 și 5, de trei ori, timp de 30 secunde, cu pauze de două minute, presiuni în același loc cu vârful degetului, timp de două minute.

Celulită: percuția vertebrei dorsale 10, de trei ori câte 45 de secunde, cu pauze de două minute

Cistită: percuția vertebrei dorsale 10, de trei ori câte un minut, cu pauze de două minute.

Colică biliară: percuția vertebrelor dorsale 7 și 10.

Colită: percuția vertebrelor lombare, fiecare câte un minut, cu pauze de două minute.

Diabet zaharat: percuția blândă a vertebrei dorsale 10, timp de 45 de secunde.

Edeme: percuția vertebrei dorsale 10, timp de un minut, de trei ori, cu pauze de 2 minute.

Guta: percuția vertebrei dorsale 10, timp de un minut, pauză 3 minute; presiuni bilaterale în dreptul vertebrei dorsale 10, timp de 30 de secunde, pauză 3 minute, apoi percuția vertebrei dorsale 10, timp de un minut. Manevrele se execută 15 zile la rând, la interval de 3–4 luni. În timpul tratamentului se recomandă o cură de ape minerale.

Hipertensiune arterială: presiuni puternice cu vârful unui deget de o parte și alta a coloanei vertebrale, în dreptul spațiului dintre vertebrele dorsale 3 și 4.

Hipotensiune arterială: percuția ușoară, timp de 30 de secunde, a vertebrei dorsale 5, timp de 45 de secunde, pauză 2 minute; percuția vertebrei dorsale 7, timp de 45 de secunde.

Impotență sexuală: percuția ușoară a vertebrei dorsale 10, timp de 45 de secunde, de trei ori la rând, cu pauze de două minute; percuția vertebrelor sacrale, cu pauze de două minute, percuția vertebrei cervicale 7, dorsale 12, lombare 5, fiecare timp de 45 de secunde, cu pauze de două minute. Manevrele se vor executa zilnic, timp de 25 de zile.

Lăuzie (pentru creșterea secreției de lapte): percuția vertebrelor dorsale 3 și 4, fiecare câte un minut.

Lipotimie: percuția ușoară cu vârful degetului pe cea mai proeminentă vertebră cervicală de la baza cefei (C_7).

Litiază biliară: percuția vertebrei dorsale 7, un minut, pauză două minute; percuția vertebrei dorsale 10, un minut, pauză două minute; percuția vertebrei dorsale 11, un minut.

Manevrele se execută zilnic, câteva luni la rând, apoi trei săptămâni numai vertebra dorsală 7, zilnic, de trei ori pe zi, timp de un minut.

Lumbago acut: percuția vertebrei dorsale 5, un minut, o lovitură pe secundă, pauză două minute, percuția vertebrei dorsale 10, un minut, o lovitură pe secundă, pauză două minute; percuția vertebrei dorsale 5, 30 secunde, o lovitură pe secundă. Manevrele se execută zilnic, timp de 15 zile la rând.

Menstruație (**menoragie**): presiuni puternice cu vârful degetului, de o parte și alta a vertebrei dorsale 7, timp de 30 secunde, pauză două minute; percuția vertebrei dorsale 7, un minut, câte o lovitură pe secundă; presiuni puternice de o parte și alta ale aceleiași vertebre, timp de 30 secunde.

Menstruație dureroasă (**dismenoree**): percuția vertebrei dorsale 9, de trei ori câte un minut, cu pauze de 30 secunde, cu patru zile înainte de menstruație, zilnic.

Migrenă frontală: percuția vertebrei cervicale 3, de trei ori, câte 30 secunde, pauză două minute, apoi presiuni bilaterale câteva secunde.

Nevralgie facială: presiuni puternice cu vârful unui deget, de o parte și alta a vertebrelor cervicale 1 și 2.

Oboseală: masajul energic al cefei, de o parte și alta a coloanei cervicale.

Retenția de urină: percuția vertebrei dorsale 8, timp de 45 secunde, de trei ori pe zi, cu pauze de două minute.

Surditate: percuții ușoare asupra vertebrei cervicale 7, de câteva ori.

Masajul reflexogen al tălpilor și al picioarelor

Masarea unor puncte sau zone de pe tălpi sau de pe picioare, pentru ameliorarea anumitor suferințe, este o practică milenară. Chinezii antici o foloseau în baza unuia dintre principiile medicinii tradiționale: „Pe piele sunt proiectate toate organele corpului". Acest principiu, întâlnit și la alte popoare antice, denotă o mai veche credință, a reflectării macrocosmosului în microcosmos și aceea a microcosmosului în macrocosmos.

În virtutea acestei credințe, chinezii stimulau unele puncte sau zone de pe picioare și tălpi cu vârful unui deget sau cu instrumente speciale, obținând, în acest fel, ameliorarea anumitor suferințe. Metoda avea să se răspândească în întregul Extrem Orient, de unde a pătruns în țările occidentale. Aici a fost încadrată în marele capitol al reflexologiei.

De reflexologia tălpilor s-au ocupat W. Fitzgerald, Riley, R. Dale (S.U.A.), E. Inghata (Suedia), Hirata, Yamamoto (Japonia).

În Japonia s-a născut o nouă specialitate, denumită *Sokushindo*, care se ocupă în mod exclusiv cu folosirea piciorului în scop diagnostic și terapeutic.

În Franța, cunoscutul profesor de anatomie de la Facultatea de Medicină din Montpellier, J. Bossy, a întocmit o schemă cu reprezentarea inervației somatice și viscerale pe tălpi și cu circuitele nervoase care stau la baza reflexologiei **(fig. 19)**.

Tălpile pot fi folosite în scop diagnostic (reflexodiagnostic) și terapeutic (reflexoterapie).

Reflexodiagnosticul constă din palparea cu foarte multă răbdare a tălpilor, cu vârful unui deget sau cu un

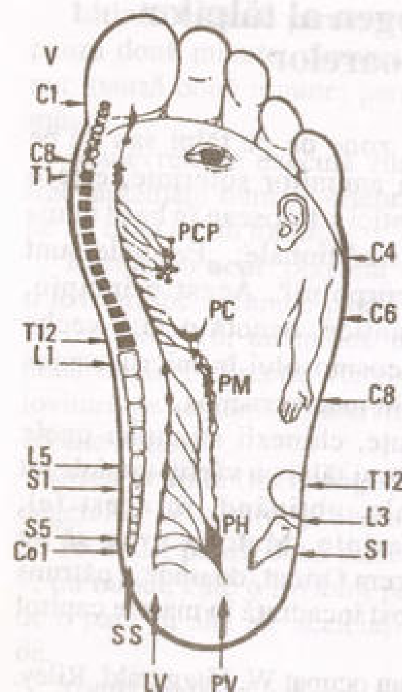


Fig. 19 Reprezentarea inervației somatice și viscerale pe fața plantară a piciorului (după J. Bossy). Circuitele nervoase ale reflexogiei piciorului

LV – Lanț simpatic laterovertebral
PC – Plex celiac
PCP – Plex cardio-pulmonar
PH – Plex hipogastric
PM – Plex mezenteric
PV – Lanț previsceral
SS – Segmente spinale (C: cervicale; T: Toracice; L: lombare; S: sacrate; Co: coccigiene)

instrument special (rotunjit la unul din capete) pentru descoperirea unor zone sensibile, chiar dureroase, ceea ce semnifică suferința organului proiectat în acel loc (fig. 20).

Reflexoterapia constă din masarea punctelor sensibile cu vârful degetului sau cu un instrument special, până la dispariția durerii locale și a eventualelor granulații de sub pielea din acel loc. Aceste efecte se pot obține în câteva minute. Pentru fiecare suferință vor fi masate unul sau mai multe puncte, în ordinea menționată (vezi *Ghid terapeutic*).

Pacientul trebuie să stea pe un pat special, cu fața în sus, iar terapeutul la picioarele sale, așezat pe un scaun, într-o poziție comodă.

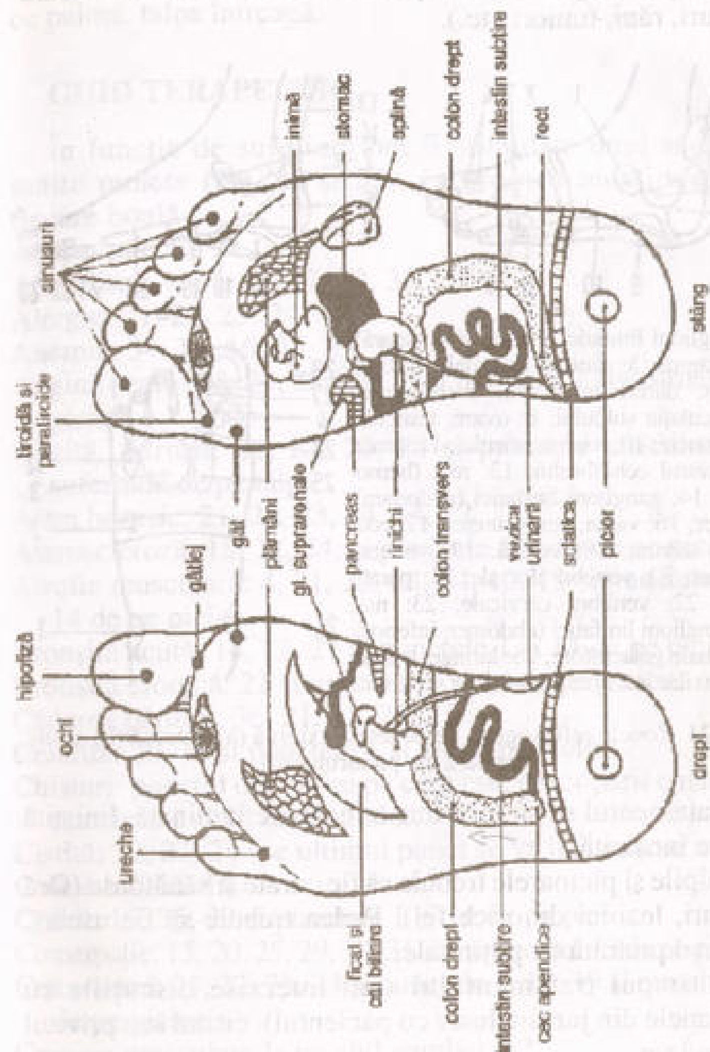
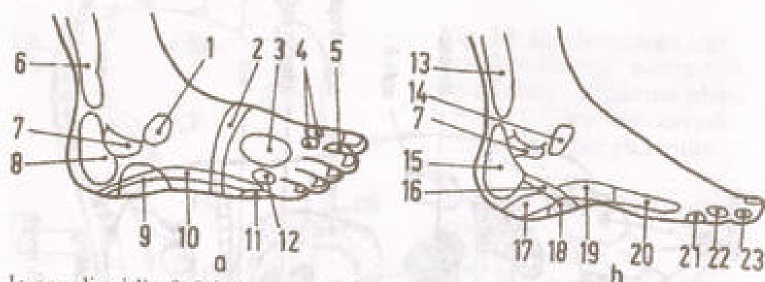


Fig. 20 Proiecția organelor pe tălpi (după J. Bossy)

Masajul se execută nu numai pe tălpi, dar și la nivelul picioarelor (**fig. 21**) pe o piele curată și sănătoasă (fără bătături, răni, tumori etc.).



1: ganglioni limfatici (torace și subsoară); 2: difragmă; 3: sâni; 4: amigdale; 5: tâmple; 6: dureri în timpul menstruației; 7: articulația șoldului; 8: ovare, testicule; 9: genunchi; 10: zona sciaticului; 11: umăr; 12: centrul echilibrului; 13: rect (hemoroizi); 14: ganglioni limfatici (abdomen); 15: uter; 16: vagin, penis, ureter; 17: coccis și sacrum; 18: vezică; 19: vertebre lombare; 20: vertebre dorsale; 21: paratiroide; 22: vertebre cervicale; 23: nas; 24: ganglioni limfatici (abdomen inferior); 25: canale galactofore; 26: laringe, trahee; 27: maxilar inferior; 28: maxilar superior

28
27
4
26
25
12
3
2
24
1
c

Fig. 21 Zonele reflexogene de pe fețele externă (a), internă (b) și superioară ale piciorului (c)

Tratamentul se va face într-o încăpere luminată, liniștită și bine încălzită.

Tălpile și picioarele trebuie să fie curate și sănătoase (fără bătături, leziuni de orice fel). Pielea trebuie să fie uscată, eventual pudrată cu puțin talc.

În timpul tratamentului sunt interzise discuțiile cu persoanele din jur (inclusiv cu pacientul), cititul sau privitul la televizor.

Pentru suferințele acute se recomandă 1–3 secunde pe zi, iar pentru cele cronice 2–3 ședințe pe săptămână.

Pot fi executate mai multe serii de tratment pe an, în funcție de indicații. La sfârșitul ședinței se va masa blând, cu palma, talpa întreagă.

GHID TERAPEUTIC

În funcție de suferință pot fi stimulate unul sau mai multe puncte (**fig. 22 și 23**), în ordinea menționată la fiecare boală.

Acnee: punctul 21.
Alcoolism: 4, 21, 18, 17, 12, 36.
Alergie: 21, 22, 23, 24.
Anemie: 34, 15, 16, 25, 29, 30.
Angină pectorală: 21, 22, 23, 24 și punctele 1 și 4 situate pe picior.
Artrită, artroză: 21, 22, 23, 24 și punctele articulațiilor suferinde de pe tălpi.
Astm bornșic: 21, 22, 23, 24, 14, 12.
Ateroscleroză: 18, 22, 24, și punctele 1 și 14 de pe picior.
Atrofie musculară: 4, 21, 22, 23, 24, 12, 15 și punctele 1 și 14 de pe picior.
Bronșită acută: 14, 12, 21 și punctele 1 și 14 de pe picior.
Bronșită cronică: 21 și punctele 1 și 14 de pe picior.
Căderea părului: 36, 21, 15, 29, 25.
Celulită: 20, 36 și punctele 1 și 14 de pe picior.
Chisturi: punctul organului pe care este descoperit chistul și punctele 1 și 14 de pe picior.
Cistită: 22, 23, 24 (pe ultimul punct se va insista mai mult).
Colică biliară: 18.
Colită: 15, 25, 29 și punctele 1 și 14 de pe picior.
Constipație: 15, 20, 25, 29, 30, 31, 32 și punctul 13 de pe picior.
Coxartroză: 21, 22, 23, 24 și punctele 7, 17, 19 și punctul 20 de pe picior.
Crampe musculare la nivelul gambei: 12.
Diabet zaharat: 15, 16, 17 (pe ultimul punct se va insista mai mult), apoi punctele 4, 12, 21, 18.

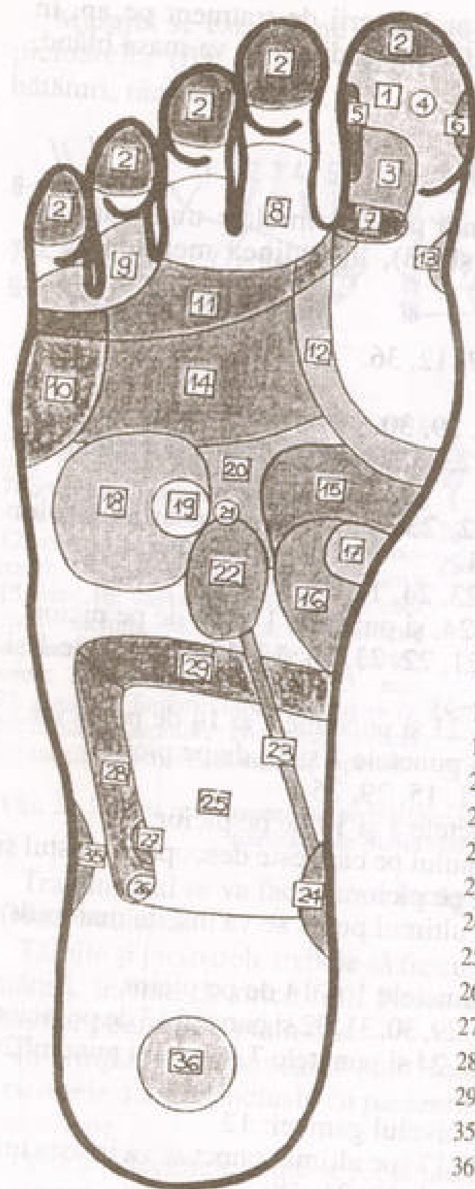
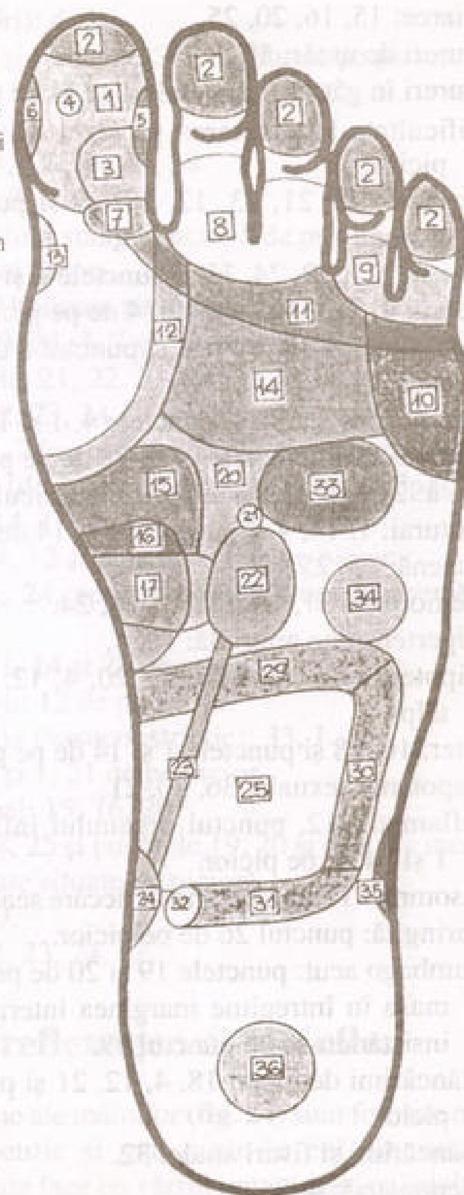


Fig. 22 Talpa dreaptă – zone reflexogene

1 Cap (creier) emisfera stângă
2 Sinus, partea stângă a capului
3 Trunchi cerebral, cerebel
4 Hipofiză
5 Tâmplă stângă, nerv trigemen
6 Nas
7 Ceafă
8 Ochi stâng
9 Ureche stângă
10 Umăr drept
11 Mușchi trapez drept
12 Tiroidă
13 Paratiroidă
14 Plămân drept, bronhii
15 Stomac
16 Duoden
17 Pancreas
18 Ficat
19 Vezică biliară
20 Plex solar
21 Glanda suprarenală dreaptă
22 Rinichi drept
23 Ureter drept
24 Vezică urinară
25 Intestin subțire
26 Apendice
27 Valvulă ileo-cecală
28 Colon ascendent
29 Colon transversal
35 Genunchi drept
36 Glande sexuale dreapta (ovare sau testicule)

Fig. 23 Talpa stângă – zone reflexogene

1 Cap (creier) emisfera dreaptă
2 Sinus, partea dreaptă a capului
3 Trunchi cerebral, cerebel
4 Hipofiză
5 Tâmplă stângă, nerv trigemen
6 Nas
7 Ceafă
8 Ochi drept
9 Ureche dreaptă
10 Umăr stâng
11 Mușchi trapez stâng
12 Tiroidă
13 Paratiroidă
14 Plămân stâng, bronhii
15 Stomac
16 Duoden
17 Pancreas
20 Plex solar
21 Glanda suprarenală stângă
22 Rinichi stâng
23 Ureter stâng
24 Vezică urinară
25 Intestin subțire
29 Colon transversal
30 Colon ascendent
31 Rect
32 Anus
33 Inimă
34 Splină
35 Genunchi stâng
36 Glande sexuale dreapta (ovare sau testicule)



Diaree: 15, 16, 20, 25.
Dureri de umăr: 10.
Dureri în gât: 4 şi punctele 1 şi 14 de pe picior.
Dificultate la adaptarea protezei dentare: 26 şi 27 de pe picior.
Eczemă: 22, 21, 23, 12, 18, 29 şi punctele 1 şi 14 de pe picior.
Edeme: 21, 22, 24, 33 şi punctele 1 şi 13 de pe picior.
Febră: 4, 21, 34 şi punctul 4 de pe picior.
Frigiditate: 4, 21, 24, 36 şi punctul 8 de pe picior.
Greaţă: 15.
Gripă: 2, 6, 25, 34 şi punctele 4, 1 şi 14 de pe picior.
Gură uscată: punctele 27 şi 28 de pe picior.
Gută: 21, 22, 23, 34 şi punctele articulaţiilor dureroase.
Guturai: 1, 14, 4 şi punctele 1 şi 14 de pe picior.
Halenă: 15, 25.
Hemoroizi: 31, 18, 21, 22, 23, 24.
Hipertensiune arterială: 18, 4.
Hipotensiune arterială: 17, 20, 4, 12, 1 şi masajul întregii tălpi.
Icter: 16, 18 şi punctele 1 şi 14 de pe picior.
Impotenţa sexuală: 36, 20, 21.
Inflamaţii: 12, punctul organului inflamat, apoi punctele 1 şi 14 de pe picior.
Insomnie: 1 (masaj blând în fiecare seară înainte de culcare).
Laringită: punctul 26 de pe picior.
Lumbago acut: punctele 19 şi 20 de pe picior; se mai poate masa în întregime marginea internă a labei piciorului, insistându-se pe punctul 19.
Mâncărimi de piele: 18, 4, 12, 21 şi punctele 1 şi 14 de pe picior.
Mâncărimi şi fisuri anale: 32.
Menopauză: 4, 36.

Menstruaţie (tulburări): 4, 36.
Migrenă: 12, 15, 18 şi punctele 5 şi 12 situate pe picior.
Nevroză: 20, 22, 23, 24, 12, 4.
Obezitate: 12.
Oboseală: 22, 23, 24, 12, 18, 21, 34.
Oftalmie de zăpadă: 8, 21.
Orgelet: 8 (pentru ochiul stâng punctul 8 de pe talpa dreaptă şi invers pentru cel drept).
Osteoporoză: 12 şi 21 situate pe picior.
Parkinson: 21, 22, 23, 24, 1, 7 şi 21 de pe picior.
Poliartrită reumatoidă: 21, 22, 23, 24, 12, 4.
Prostatită cronică: 22, 23, 24.
Psoriazis: 21, 22, 23, 24 şi punctele 1, 12 şi 14 de pe picior.
Rău de călătorie: 12 (de pe picior), apoi 15 de pe talpă.
Respiraţie greoaie: 14, 1, 17, 33, 6.
Rinită alergică: 1, 14, 12 şi punctul 23 de pe picior.
Sciatică: 21, 22, 23, 24, apoi masajul întregului membru inferior.
Sinuzită: 2, 21 apoi 1, 14 şi 21 de pe picior.
Tulburări de echilibru: 12 de pe picior.
Tulburări de circulaţie (vasoconstricţie): 33, 1.
Tuse: 14, 21, 18, 25 şi 1, 21 de pe picior.
Ulcer gastro-duodenal: 15, 16, 20.
Varice: 21, 22, 24, 18, 25 şi punctele 19, 20 şi cele ale membrului afectat (toate situate pe picior).
Zgomote în urechi: 9.
Zona zooster: 21, 22, 23, 24, 12.

Masajul reflexogen al mâinilor

Zonele reflexogene ale mâinilor **(fig. 24)** sunt folosite mai mult în scop terapeutic şi mai puţin în cel diagnostc. Stimularea lor se poate face cu vârful unui deget, cu unghia,

cu dinţii unui pieptene, prin ciupirea pielii respective cu două degete sau cu un cârlig de rufe. În ultimele două situaţii, stimularea va dura câteva secunde.

GHID TERAPEUTIC

Acnee: 4, 14, 15.
Alcoolism: 16, 14, 9.
Alergie: 15, 9.
Ameţeală: 19, 4, 6, 12, 27, 5.
Anemie: 27.
Artrită, artroză: 14, 15, 9, 22.
Astm bronşic: 15, 13, 2 şi ciupirea vârfului degetelor mare, arătător şi mijlociu.
Bronşită acută: 2, 14.
Celulită: 11, 15, 9.
Colică biliară: 4, 6.
Constipaţie: 21, 24, 13.
Crampe musculare: 22.
Diaree: 21, 24, 13.
Eczemă: 15, 9, 6, 8.
Edeme: 14, 15, 9.
Febră: 14, 27.
Frigiditate: 16, 11, 25.
Greaţă: 21, frecarea dosului mâinilor cu dinţii unui piepten, începând de la vârful degetelor.
Gripă: 1, 24.
Guturai: 1, 2, 16 şi ciupirea vârfurilor degetelor.
Halenă: 21, 24.
Hipertensiune arterială: 4, 13, 16.
Hipotensiune arterială: 5, 22, 13, apoi masajul mâinilor în întregime.

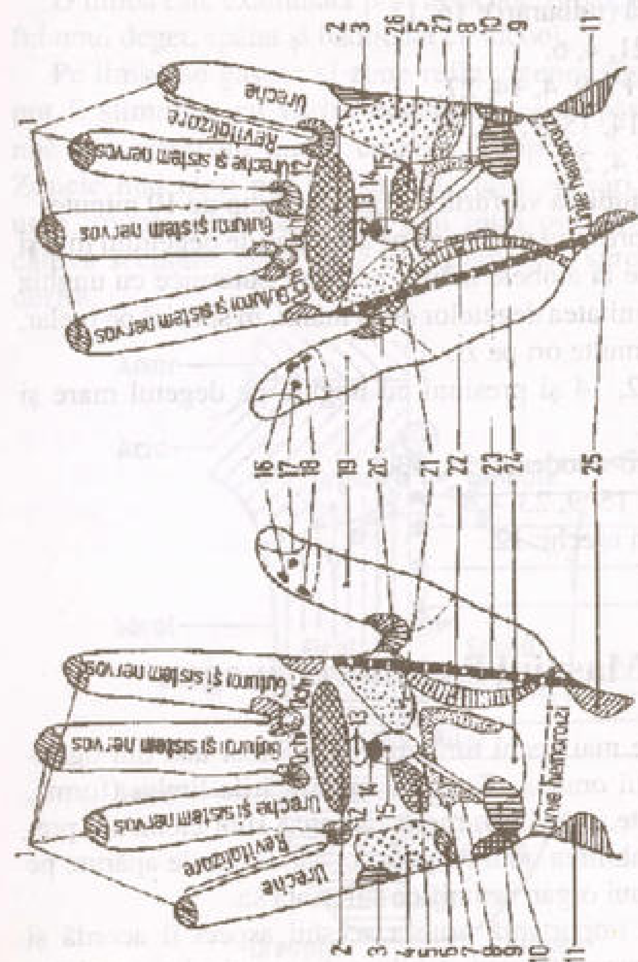


Fig. 24 Zonele reflexogene de pe palme (dreapta, stânga):
1: sinusuri; 2: plămân; 3: umăr; 4: ficat; 5: pancreas; 6: vezicul; 7: apendice; 8: colon; 9: vezică; 10: şold; 11: ovare, testicule; 12: ureche; 13: plex solar; 14: suprarenală; 15: rinichi; 16: hipofiză; 17: zona cerebrală; 18: glandă pineală; 19: cap; 20: gât; 21: stomac; 22: tiroidă; 23: coloană vertebrală; 24: intestin subţire; 25: uter, prostată, penis; 26: inimă; 27: splină.

Impotența sexuală: 1, 25, 14.
Lumbago: 23.
Mâncărimi de piele: 4, 16, 22, 14.
Menopauză (tulburări): 16, 11.
Migrenă: 21, 4, 6.
Oboseală: 15, 9, 4, 14, 27.
Psoriazis: 14, 15, 9, 22, 27.
Răgușeală: 4, 24.
Sinuzită: ciupirea vârfurilor degetelor timp de 10 minute.
Surditate: presiuni puternice pe articulațiile degetului mic și inelar de la ambele mâini; presiuni puternice cu unghia la extremitatea degetelor de la mâini, în special pe inelar, de mai multe ori pe zi.
Tuse: 2, 22, 14 și presiuni cu unghia pe degetul mare și arătător.
Ulcer gastro-duodenal: 21, 13.
Varice: 14, 15, 9, 23, 4.
Zgomote în urechi: 12.

Masajul lingual reflexogen

Din cele mai vechi timpuri limba a fost una din oglinzile sănătății omului. Și astăzi modificările limbii (formă, culoare, pete, crăpături, rugozități etc.) sunt elemente prețioase în stabilirea unui diagnostic. Modificările apărute pe proiecția unui organ semnifică suferința sa.

O mare importanță asupra acestui aspect îl acordă și medicii homeopați, care stabilesc diagnosticul și cu ajutorul modificărilor descoperite pe limbă.

Limba ocupă un loc important și în medicina tradițională chineză. Pe fața dorsală, pe linia mediană, se găsește meridianul „Trei focare" și proiecția următoarelor organe: rinichi, splină, inimă, ficat, vezicula biliară și plămân.

O limbă este examinată prin inspecție și palpare cu vârful unui deget, spălat și badijonat cu alcool.

Pe limbă se găsesc și zone reflexogene (**fig. 25**) care pot fi stimulate cu vârful degetului, prin apăsări continue sau printr-un masaj circular, timp de 2–3 minute. Zonele mai mari pot fi stimulate prin apăsări cu coada unei linguri, care se aplică mai întâi pe vârful limbii, câteva secunde, după care este deplasată spre regiunea dorită.

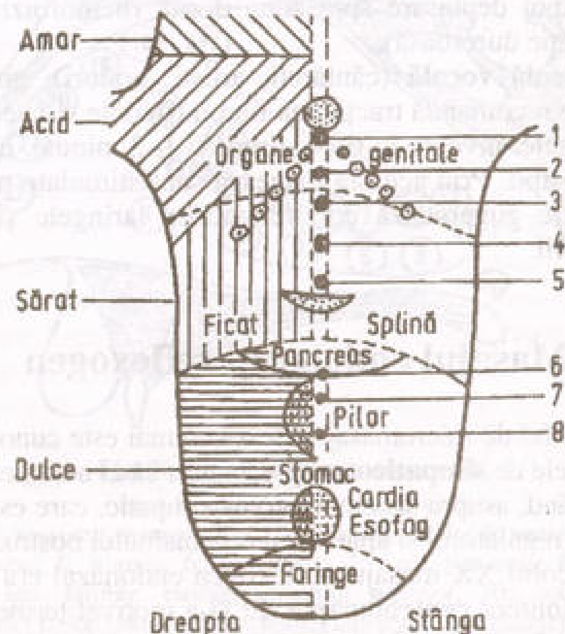


Fig. 25 Zonele reflexogene ale limbii:
1: rect; 2: sigmoid; 3: colon descendent; 4: colon transvers; 5: colon ascendent; 6: ileon; 7: jejun; 8: duoden

Reflexodiagnostic

Zonele ușor împăstate sau ușor dureroase către centrul limbii semnifică suferințe ale mâinilor și picioarelor.

Zonele organelor proiectate pe limbă, acoperite cu depozite albicioase, gri, hașurate sau brăzdate de mici crăpături, semnfifică suferința lor.

Reflexoterapie

Hemoroizi, menstruație dureroasă, guturai, angină, tuse convulsivă, bronșită acută: presiuni cu degetul pe linia mediană, cât mai departe posibil de vârful limbii, timp de 2–5 minute; presiuni cu coada lingurii, câteva secunde, apoi deplasare spre zona dorită (hemoroizi, tuse, menstruație dureroasă);

Oboseală vocală (cântăreți, artiști, oratori), **guturai, gripă**: se recomandă tracțiunea limbii (înainte și lateral) cu două degete, învelite în tifon, timp de 1–2 minute, cât mai blând posibil. Prin această manevră sunt stimulate meridianele care guvernează corzile vocale, laringele și căile respiratorii.

Masajul endonazal reflexogen

Un astfel de micromasaj reflexogen mai este cunoscut și sub numele de **simpaticoterapie**, pentru că el acționează, în primul rând, asupra sistemul nervos simpatic, care este animatorul, regulatorul și apărătorul organismului nostru.

În secolul XX masajul reflexogen endonazal era denumit de Bonnier **centroterapie**. El și-a motivat termenul în felul următor: stimularea endonazală acționează asupra centrilor bulbari, cu ajutorul cărora pot fi regularizate funcțiile perturbate. Deci, o terapie cu ajutorul unui „centru nervos".

Metoda constă din micromasajul anumitor zone (**fig. 26**), cu suprafețe foarte mici, de pe mucoasa peretelui lateral al foselor nazale, pe care stau atârnate cele trei cornete: *inferior* (corespunde abdomenului), *mijlociu* (corespunde toracelui) și *superior* (corespunde capului și gâtului). Incepătorii stimulează numai punctele situate pe acest ultim cornet (este mai ușor abordabil), cât și pe cele situate în zona anterioară a cornetului mijlociu.

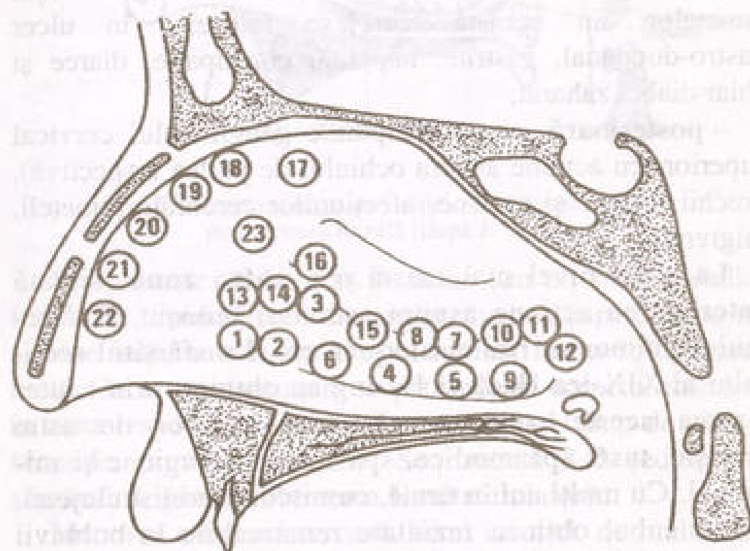


Fig. 26 Cartografia mucoasei nazale (după Bonnier și Klotz Guérard):

1: inimă, tensiune, termoreglare; 2: organe genitale; 3: vezica urinară; 4: intestine; 5: stomac; 6: anus, rect; 7: ficat, pancreas; 8: rinichi; 9: gât, nas, faringe, esofag, membrul superior; 10: anxietate cu manisfetări fizice (vărsături, insomnie, amețeală, depresiune); 11: auz; 12: oculomotricitate; 13: tonus general; 14: sciatică, membru inferior; 15: scurgeri patologice; 16: bâlbâială; 17: miros; 18: anxietate cu manifestări respiratorii; 19: față; 20: trahee, bronhii, plămâni; 21: nas; 22: vasomotricitatea feței; 23: vedere.

Cornetul inferior are trei zone:

– **anterioară**, care corespunde următoarelor zone: abdominală, pelvină, urinară și genitală. Micromasajul punctelor de pe această zonă se recomandă în suferințele vezicii urinare, în prurit anal, în hemoroizi, în tulburări de menstruație etc;

– **mijlocie**, care corespunde plexului solar, esofagului, stomacului, ficatului, veziculei biliare, pancreasului, intestinului subțire, intestinului gros (colon). Micromasajul punctelor din această zonă se folosește în ulcer gastro-duodenal, gastrite, hepatită, constipație, diaree și chiar diabet zaharat;

– **posterioară**, care corespunde ganglionului cervical superior (cu acțiune asupra ochiului de partea respectivă), urechii interne și externe, afecțiunilor cerebrale (amețeli, migrenă).

La acest nivel mai există o a **patra zonă** (situată anterior) cu acțiune asupra astmului bronșic, emfizemului pulmonar, rinitei alergice etc. La sfârșitul secolului al XIX-lea Hack și Hering au obținut, prin cauterizarea acestei zone, ameliorarea crizelor de astm bronșic, tusei spasmodice, spasmelor laringiene și migrenei. Cu mulți ani în urmă, cunoscutul orelist clujean, Mihai Iubu, obținea rezultate remarcabile la bolnavii cu rinită alergică și astm bronșic prin cauterizarea (metodă totuși brutală) mucoasei nazale a cornetului inferior.

Tehnică

Cei interesați să practice reflexoterapia endonazală au la dispoziție cartografia mucoasei nazale și reprezentarea endonazală a sistemului nervos cerebro-spinal și a sistemului nervos autonom (**fig. 27**).

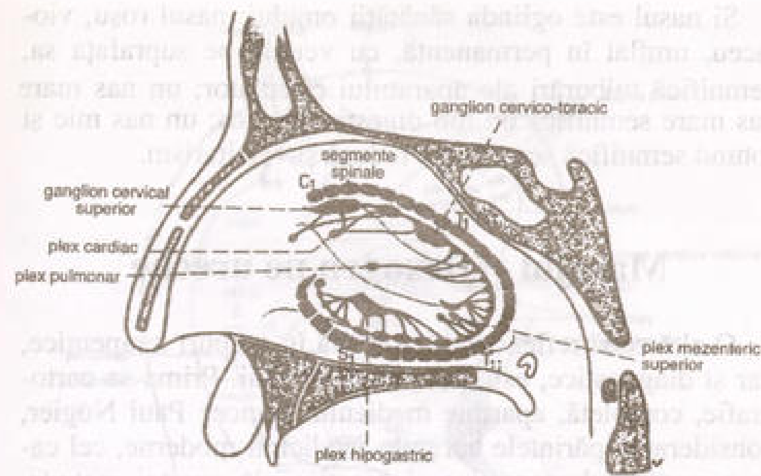


Fig. 27 Reprezentarea inervației somatice și viscerale pe mucoasa nazală (după J. Bossy)

Se folosește un bețigaș de lemn sau un stilet metalic, foarte fin (confecționat din argint, aur),cu capete rotunjite și bine înfășurate în vată, apoi muiată într-o soluție aromată. Cu acest instrument se pătrunde în cornetul inferior, în zona respectivă, apoi se masează blând, timp de câteva secunde, punctul respectiv. Se execută 2–3 ședințe pe săptămână, până la obținerea rezultatului dorit.

Manevra este nedureroasă, fiind însoțită, de multe ori, de lăcrimare și strănuturi. Această metodă terapeutică este foarte puțin folosită astăzi.

Alte manevre reflexogene:

– presiuni la rădăcina nasului, cu două degete (contribuie la creșterea atenției și concentrării);

– frecarea nasului, cu degetele arătătoare, de jos în sus, apoi a pometilor, obrajilor (ajută digestia și activitatea intestinului gros).

Și nasul este oglinda sănătății omului: nasul roșu, violaceu, umflat în permanență, cu venule pe suprafața sa, semnifică tulburări ale aparatului circulator; un nas mare nas mare semnifică un tub digestiv sănătos; un nas mic și rotund semnifică sexualitate redusă și veleitarism.

Masajul reflexogen pe ureche

O altă zonă reflexogenă, folosită în scopuri terapeutice, dar și diagnostice, este pavilionul urechii. Prima sa cartografie, completă, aparține medicului francez Paul Nogier, considerat și părintele auriculo-medicinii moderne, cel care a pus bazele teoretice și practice ale acestei metode. Nogier a fost cel dintâi care a intuit proiecția, pe fața internă a pavilionului urechii, a unui făt cu capul în jos (**fig. 28**). Tot el a întocmit și prima cartografie completă a pavilionului urechii (**fig. 29**). Ulterior, J. Bossy a întocmit reprezentarea inervației somatice și viscerale pe pavilionul urechii (**fig. 30**).



Fig. 28

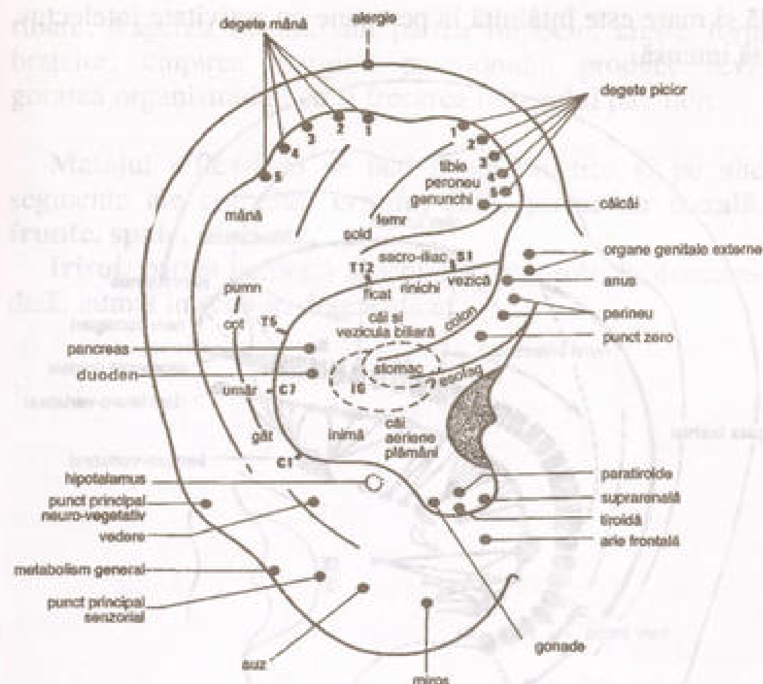


Fig. 29 Proiecția organelor pe pavilionul urechii (după P. Nogier)

Pe ureche sunt proiectate toate organele corpului. Stimularea punctelor de proiecție ale organelor respective, prin masaj cu un stilet metalic sau din sticlă, subțiri, cu ace speciale, cu anumiți curenți electrici, generați de aparate speciale, poate produce ameliorarea unor suferințe: dureri de orice fel, rinită alergică, astm bronșic, migrenă, insomnie etc.

Urechea este și ea oglinda sănătății noastre: lobul inferior bine dezvoltat înseamnă o vitalitate crescută; un lob inferior subțire și brăzdat pe centru înseamnă scăderea vitalității; un lob inferior umflat și roșu semnifică o proastă circulație periferică, mai ales cea a limfei; o ureche rotun-

dă şi mare este întâlnită la persoane cu activitate intelectuală intensă.

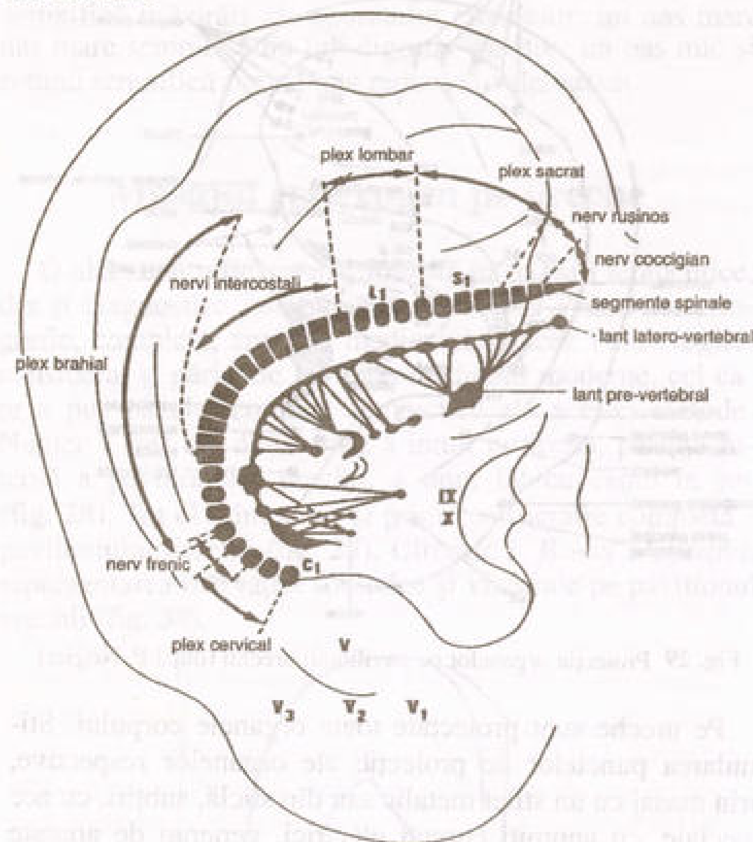


Fig. 30 Reprezentarea inervaţiei somatice şi viscerale pe pavilionul urechii (după J. Bossy)

Manevre reflexogene la îndemâna oricui: tragerea de lobul urechii şi purtarea de inele mici, stimulează acuitatea vizuală; tragerea de lobul urechii măreşte atenţia (manevră folosită la unii şcolari); tragerea în sus a pavilionului urechii, de partea sa superioară, creşte forţa membrelor inferioare; tragerea înapoi, din partea mijlocie, creşte forţa braţelor; ciupirea marginii pavilionului produce revigorarea organismului, ca şi frecarea întregului pavilion.

Masajul reflexogen se mai poate practica şi pe alte segmente ale corpului: **craniu, faţă, piramida nazală, frunte, spate, dinţi etc.**

Irisul, partea colorată a ochiului, este folosit, deocamdată, numai în scopuri diagnostice.

CAPITOLUL IV

MASAJUL TRADIȚIONAL CHINEZ

Principiile medicinii energetice

Medicina tradițională chineză este strâns legată de concepția filozofică despre lume (**Tao**), care considera Universul un tot format din materie și energie, stăpânit de două forțe antagoniste și complementare în același timp, numite **INN** și **IANG**. Aceste forțe mențin echilibrul Universului, fiind prezente în toate lucrurile și fenomenele care ne înconjoară. INN este simbolul pământului, al nopții, materiei, întunericului, frigului, liniștii, feminității etc, iar IANG al cerului, zilei, mișcării, luminii, căldurii, zgomotului, masculinității etc.

Viața a luat naștere, mai spune filozofia chineză, din energia cosmică, cu care omul are legături permanente. Ruperea echilibrului dintre energia cosmică și cea care circulă prin corpul omului produce boală, ca de altfel și dezechilibrul dintre energiile care curg prin corpul său, neîncetat, prin niște canale invizibile (**Tching**), numite de occidentali *meridiane*. Ele constituie o vastă rețea. Cele principale sunt în număr de 24 (câte 12 pentru fiecare jumătate de corp). Aceste meridiane principale deservesc fiecare câte un organ, având două trasee: unul intern, cu ajutorul căruia este în legătură directă cu organul pe care îl deservește (al cărui nume îl poartă, excepție făcând meridianele VS și TF, care au legături cu funcțiile organelor genitale și ale inimii, și respectiv ale aparatului respirator, digestiv și genito-urinar), și unul extern, cu sediul în piele.

Meridianele principale sunt: *meridianul plămânului* (notat cu litera **P**), *meridianul intestinului gros* (**IG**), *meridianul stomacului* (**S**), *meridianul splină-pancreas* (*SP*), *meridianul cordului* (**C**), *meridianul intestinului subțire* (**IS**), *meridianul vezicii urinare* (**V**), *meridianul rinichiului* (**R**), *meridianul vase-sex* (**VS**), *meridianul Trei Focare* (**TF**), *meridianul veziculei biliare* (**VB**), *meridianul ficatului* (**F**) și *meridianul vasul guvernor* (**VG**). Meridianele VS și VG reprezintă mica circulației a energiilor, iar celelalte marea circulație.

Pe meridiane se găsesc anumite puncte care, stimulate (prin înțepături de ac, curent electric special, magneți sau masaj), pot ameliora unele suferințe. Din totalul celor 365 de puncte, cele mai folosite sunt în număr de 100.

În toate meridianele circulă energii în mod armonios și regulat, după un orar fix. Ele au o dublă polaritate, INN și IANG. Perpetuarea energiilor în Univers este fără de sfârșit. Când una din aceste energii dispare, înseamnă moarte.

Energiile care circulă prin meridianele corpului provin din cosmos și de pe pământ (aer și alimente). Ele sunt de trei feluri:

1. Energia Zong este transmisă de către procreatori, ea putând fi comparată cu suportul informației genetice. Ea prezidează diferențierea celulelor și dezvoltarea fătului. Sediul acestei energii este în partea inferioară a abdomenului, numită și „Oceanul energiei". Această energie participă la elaborarea energiilor Iong și Wei.

2. Energia Iong sau de nutriție provine din aerul inspirat și din alimente. Ea circulă prin meridianele principale, de la un organ la altul, transportând hrana peste tot, contribuind și la producerea sângelui și lichidelor organice. Sângele (**Xue**) era considerat tot o energie, dar mai densă, care face legătura între suflul vital și materie. Când energia Iong este perturbată, boala respectivă este foarte gravă. Energia Iong circulă prin meridianele principale după un orar fix, maximum de activitate în fiecare meridian fiind de două ore. Această

periodicitate este denumită *pendula energetică*. Energia Iong poate fi mobilizată printr-un masaj profund.

3. Energia Wei apără organismul împotriva agresiunilor externe. Ea este comparată cu sistemul imunologic al organismul. Poate fi mobilizată cu ajutorul masajului superficial. Medicul tradiționalist apreciază calitatea și cantitatea acestei energii după aspectul pielii. O boală de piele semnifică o energie Wei deficitară, care, într-o astfel de stare, nu poate face față agresiunilor externe. In plus, o piele bolnavă nu poate fi masată.

Energiile din corp scad cu trecerea anilor, atât cantitativ cât și calitativ. Iată variațiile energiilor în funcție de vârsta omului (după *Nei King*, canonul medicinii tradiționale chineze):

– la 10 ani, energia se concentrează în partea inferioară a corpului, ceea ce explică dorința copiilor de a alerga;

– la 20 de ani, vârsta activităților maxime, energia circulă prin corp în cele mai bune condiții;

– la 30 de ani, vârsta creației și a realizărilor maxime, energia circulă cu cea mai mare regularitate;

– la 40 de ani, energia este încă puternică, dar începe să scadă calitativ;

– la 50 de ani, energia scade în mod evident, stomacul și intestinele se lenevesc, sângele se îngroașă, forța fizică scade;

– la 60 de ani, energiile se scurg anevoios, respirația începe să fie deficitară, vasele de sânge se alterează, mușchii se subțiază, moralul scade;

– la 70 de ani, energiile se scurg mai anevoios, vitalitatea și moralul scad foarte mult;

– la 80 de ani, energia circulă cu foarte mare dificultate, în special în plămâni, iar corpul își pierde supletea și mobilitatea.

Pentru stabilirea unui diagnostic energetic, medicul tradiționalist folosește patru metode: *inspecția corpului* bolnavului, pentru descoperirea unor eventuale modificări morfologice; *ascultarea* vocii, respirației, tusei, a eventualelor zgomote (ghiorăit, râgăieli) etc; *punerea de întrebări:* în legătură cu boala (cum a început), cum se hrănește, ce alimente nu suportă, cum se odihnește etc.; *luarea pulsului*, pentru stabilirea dezordinilor energetice din organism (pentru pulsologia energetică, medicul respectiv trebuie să aibă o mare experiență).

Un alt principiu al medicinii tradiționale chineze este și acesta: *pe suprafața pielii, în anumite segmente ale corpului, sunt proiectate toate organele corpului.* Stimularea lor cu ace (microacupunctură), prin masaj digital sau cu instrumente speciale (micromasaj), poate ameliora unele suferințe. Occidentalii au aprofundat această concepție, încadrând presopunctura în marele capitol al *Reflexologiei* (reflexodiagnostic și reflexoterapie).

Pentru evitarea îmbolnăvirii și a instalării precoce a bătrâneții, chinezii folosesc de mii de ani acupunctură, gimnastică energetică, alimentație energetică și masaje. In felul acesta, terapiile energetice sunt în mare măsură terapii profilactice.

In *Nei King* sunt descrise nenumărate feluri de masaje, folosite atât de către medicii acupunctori, cât și de masori. Multe dintre tehnicile vechi au dăinuit până în zilele noastre; dintre acestea vom aminti pe cele mai folosite:

– împingeri (**Tui**), cu degetul mare, liniar, lateral, înainte, înapoi, sacadat, circular etc.;

– ciupiri cu vibrații (**Na**), cu ajutorul degetelor, cu formare de pliuri, cu apucarea mușchilor etc.;

– presiuni simple (**An**), cu vârful degetelor, moderate sau energice (folosite la cap, gât, spate, membre inferioare);

– presiuni cu mișcări de du-te vino (**Chin fa**);

– fricțiuni (**Mo fa**);

– ciupiri cu formare de pliuri mici ale pielii (**Chin si na**);

– percuţii (**Po fa**), cu degetele, palmele, marginea mâinilor, dosul mâinii sau cu pumnul;
– bateri cu pumnul închis pe jumătate, cu mâna în poziţia ghearei de tigru, cu palma în formă de cupă (**Tao Inn**);
– plesnituri cu degetele, bobârnace etc.

Cititorul a observat, desigur, că foarte multe dintre manevrele masajului clasic, prezentat înt-un capitol anterior, sunt asemănătoare celor chinezeşti. Pe lângă aceste manevre, medicina tradiţională chineză mai foloseşte şi altele, executate cu instrumente speciale:
– masaje concentrice (**Yuan an mo**);
– „răzuirea" pielii cu o lingură specială;
– masaje cu anumite unguente;
– bateri cu dispozitive speciale prevăzute cu ace foarte fine (**Mei ghoua tchen**);
– masajul traseelor meridianelor principale cu un dispozitiv prevăzut la cap cu o mică sferă;
– presiunea punctelor de acupunctură cu un dispozitiv metalic prevăzut cu un orificiu patrat la mijloc (sapecă);
– masajul meridianelor cu lemn de bambus sau cu o baghetă specială de fildeş;
– masajul meridianelor şi punctelor cu magneţi speciali.

Masajul meridianelor şi al punctelor de acupunctură, cunoscut şi sub denumirea de micromasaj chinezesc, este o practică foarte veche, fiind folosit în primele secole ale mileniului doi la tratamentul paraliziilor şi contracturilor musculare. In anul 1575 apărea în China primul tratat de masaj, intitulat *Secretele masajului.* Masajul punctelor de acupunctură se folosea mai ales la copii, fapt pentru care respectivii masori erau consideraţi „medici de copii".

Masarea anumitor regiuni ale pielii sau a unor puncte de pe piele, în scopuri terapeutice, este o practică întâlnită şi în medicina noastră tradiţională. Şi astăzi, în unele zone ale ţării noastre, bunicuţele sau „doftoroaiele" satelor

freacă pentru „aplecat" (indigestie) degetul mare de la mână, pe faţa palmară şi pe marginea externă a antebraţului. Or, în acest loc, la baza degetului mare, se găseşte punctul P_{10}, recomandat pentru indigestie şi de către medicina tradiţională chineză. Iată şi alte asemănări între medicina noastră tradiţională şi cea chineză: frecarea pielii între sprâncene sau pe tâmple pentru dureri de cap; trasul de urechi la copii pentru stimularea atenţiei. Interesantă este şi următoarea manevră, folosită în mod instinctiv de către unii şcolari aflaţi la lecţie: când sunt în cumpănă şi nu-şi amintesc unele lucruri, se scarpină înapoia creştetului capului. In acest loc se găseşte punctul atenţiei şi al memoriei, VG_{19}, stimulate şi de medicina tradiţională pentru pierderea memoriei.

Presopunctură

Practicienii occidentali au simplificat micromasajul chinezesc, reducându-l numai la stimularea punctelor de acupunctură cu vârful unui deget, cu unghia sau cu instrumente ocazionale, metoda respectivă purtând diverse nume: acupresură (total inadecvat), digitopunctură, digitopresură sau presopunctură. Un astfel de micromasaj, extrem de simplu, este la îndemna oricui. El poate fi folosit ca un automasaj sau poate fi aplicat unei alte persoane, pentru ameliorarea unei suferinţe sau în unele urgenţe (leşin, dureri, crampe etc.)

TEHNICĂ

Primul timp al presopuncturii este **reperarea** (localizarea) **punctelor** pentru micromasaj digital, care se face cu ajutorul unor repere anatomice din zonă (oase, muşchi, tendoane), cât şi cu unele măsurători. Unitatea

de măsură la îndemâna cititorului este **CUNUL (fig. 31)**, folosit în acupunctură:

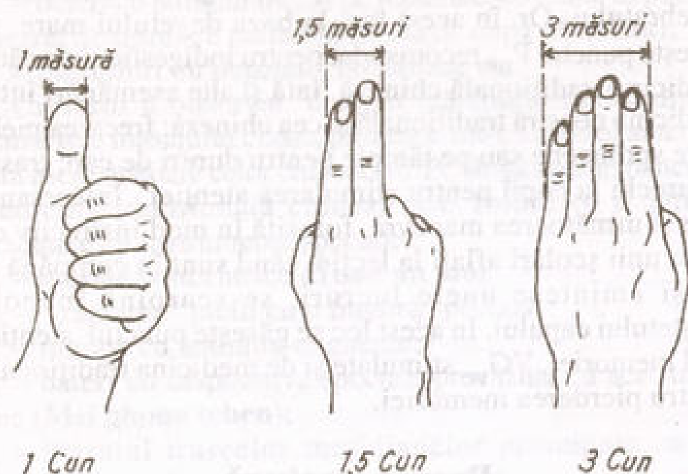


Fig. 31 Unităţi de măsură: *Cun* (după autori chinezi).

– **un CUN** = grosimea degetului mare de la mâna bolnavului;
– **doi CUNI** = grosimea degetelor arătător şi mijlociu;
– **trei CUNI** = grosimea degetelor arătător, mijlociu, inelar şi mic, tot de la mâna bolnavului. Pentru uşurarea măsurătorilor, grosimile degetelor vor fi transpuse pe o bucată de hârtie. Pentru mai multă operativitate, în lucrarea de faţă am preferat înlocuirea denumirii chinezeşti, CUN, cu **măsură**.

Cel de al doilea timp al presopuncturii este **masarea punctului**. Manevra poate fi efectuată cu vârful degetului, cu unghia (pentru tonifiere) sau cu mici instrumente ocazionale: vârful rotund al stiloului, vârful rotund al unui beţigaş de lemn, vârful rotund al unei baghete de sticlă etc. Cele mai bune efecte se obţin cu vârful unui deget, la nivelul căruia energiile masorului sunt într-un echilibru perfect. Sunt folosite două feluri de manevre, în funcţie de indicaţii. Câteva cuvinte despre fiecare:

Dispersia se foloseşte pentru suferinţele provocate de un exces de energie care, în medicina clasică, poartă prefixele: hiper, poli, tahi (hipertonie, poliurie, tahicardie). Cu vârful degetului, din poziţie oblică **(fig. 32)**, se masează sau se apasă prin înşurubare, în sens opus mişcărilor acelor de ceasornic, blând (uşor), superficial, fiecare manevră având o durată mare, până la câteva minute. O dispersie bine executată va fi urmată de înroşirea pielii şi de scăderea sensibilităţii şi a tonusului muscular local.



Fig. 32 Manevra de dispersie executată cu vârful degetului.

Tonifierea se foloseşte pentru suferinţele provocate de scăderea sau lipsa energiei, notate de către medicina clasică cu prefixele hipo, oligo, bradi (hipotonie, oligurie, bradicardie). Tonifierea se execută cu vârful degetului **(fig. 33a)** sau cu unghia **(fig. 33b)**, ambele din poziţie verticală. Se masează



Fig. 33a Manevra de tonifiere executată cu vârful degetului.

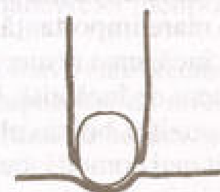


Fig. 33b Manevra de tonifiere executată cu unghia.

sau se apasă prin înşurubare, în sensul învârtirii acelor de ceasornic, manevrele fiind energice, profunde şi cu o durată scurtă. O tonifiere bine executată este urmată de paloare locală, de creşterea sensibilităţii şi a tonusului muscular.

Mulţi practicieni acordă importanţă numai forţei cu care se masează punctul respectiv (slabă, pentru dispersie şi puternică pentru tonifiere) şi nu sensului mişcărilor de înşurubare. Cum spuneam, cele mai bune rezultate se obţin cu vârful degetului.

Folosirea degetelor de la picioare în presopunctură este foarte dificilă. Totuşi, unii masori din Extremul Orient masează punctele erotice cu degetele de la picioare, în felul acesta obţinând rezultate mult mai bune. In China antică, picioarele femeilor erau considerate „tabu" pentru privitul lor de către alţi oameni, ele având semnificaţii erotice. In secolul al V-lea erau la „modă" picioarele mici şi deformate. Ele se obţineau în decursul anilor, începând de la vârsta de 4-8 ani, prin aplicarea de bandaje speciale, foarte strânse, care se păstrau în permanenţă. La maturitate, picioarele ajungeau la o lungime de 14 cm şi la o lăţime de 6 cm. Din acest motiv, femeile respective erau obligate să poarte pantofi după măsură, care aveau forma unui corn de lună. Astfel de picioare au inspirat multe generaţii de poeţi, care le considerau „nuferi de aur" sau „crini de aur". Moda picioarelor mici şi strâmbe a fost interzisă în China abia în anul 1912 printr-o lege severă.

Revenind la tehnica presopuncturii, iată şi alte sfaturi:

– pentru reuşita tratamentului cooperarea cu bolnavul are o mare importanţă;

– încăperea respectivă trebuie să fie spaţioasă, luminoasă, suficient de încălzită, liniştită;

– poziţia bolnavului în timpul tratamentului trebuie să fie cât mai comodă, culcat sau aşezat pe scaun, dar niciodată în picioare;

– cel care execută presopunctura trebuie să adopte o poziţie comodă, având ambele mâini libere, curate şi sănătoase.

– pielea bolnavului, pe care se află punctele de presopunctură, trebuie să fie sănătoasă, fără erupţii, crăpături, zgârâieturi, bătături, cicatrici, tumori, fără grefoane de piele sau chiar autogrefoane;

– pielea respectivă trebuie să fie uscată, eventual pudrată cu talc;

– pe punctele de presopunctură pot fi aplicate esenţe de plante pentru obţinerea efectelor dorite (stimulatoare, vasodilatatoare);

– durata unei şedinţe trebuie să fie de 8–10 minute sau chiar mai mult (în funcţie de numărul punctelor masate), timp în care dispare durerea locală (semn că masajul punctului poate fi încheiat).

– timpul optim pentru presopunctură este dimineaţa şi spre sfârşitul după-amiezii;

– presopunctura nu se practică după luarea mesei;

– pentru suferinţe cronice se recomandă un total de 10–15 şedinţe, după care se impune o pauză de două săptămâni; durata unui astfel de tratament va fi în funcţie de rezultatele obţinute, tratamentul putând fi reluat mai târziu;

– o şedinţă de presopunctură poate fi făcută de maximum 3 ori pe zi, aceasta valorând cât o şedinţă de acupunctură (dacă manevrele sunt bine executate);

– presopunctura poate fi folosită şi în pauzele mari dintre curele de acupunctură sau, în situaţii speciale, pentru substituirea acupuncturii;

– presopunctura nu se aplică în stări hemoragice, în boli grave de inimă şi psihice, subiecţilor prea slăbiţi sau obosiţi, celor în stare de ebrietate (cu excepţia manevrelor menţionate la capitolul *Beţia,* cât şi gravidelor);

– presopunctura este ineficientă la bolnavii care efectuează tratamente cu cortizon, tranchilizante, hipnotice, cu raze X;

– dacă presopunctura nu este suportată de bolnav, ea va fi întreruptă şi reluată la o dată ulterioară;

– dacă în timpul tratamentului bolnavului i se face rău, tratamentul va fi întrerupt, fiind masate imediat punctele de urgenţă (vezi *Lipotimia).*

Ghid de presopunctură

De la început trebuie spus, cu riscul de a ne repeta, că presopunctura, ca de altfel toate terapiile naturiste, nu substituie tratamentul clasic, când situația o impune. Până la consultul medicului, la care trebuie să se apeleze ori de câte ori este nevoie, ea poate fi folosită cu succes chiar în unele urgențe, ca de exemplu: lipotimie, crize de astm bronșic, convulsii, dureri etc.

Presopunctura, bine executată, poate înlocui acupunctura, mai ales în pauzele, mai mici sau mai mari, create cu sau fără voia specialistului acupunctor.

In acest ghid de presopunctură sunt prezentate atât suferințele ce pot beneficia de această terapie nenocivă, cât și punctele cele mai eficace și totodată ușor de reperat și de masat de oricine. Ele sunt notate cu inițiala meridianului și cu numărul punctului respectiv. Pentru reținerea mai ușoară a punctelor, alături sunt menționate și denumirile lor, preluate din limba franceză. Traducerea lor din limba chineză în franceză aparține fostului consul francez la Şanghai, Georges Soulie de Morant, care a trăit în China foarte mulți ani, timp în care și-a însușit tainele acupuncturii, pe care avea să o practice după revenirea sa în Franța. Pentru meritele sale deosebite, Soulie de Morant a primit „Diploma de maestru-medic" (1908). A fost cel dintâi occidental laureat cu acest titlu.

Denumirile punctelor de acupunctură, în mare parte, sunt „metafore", inspirate de acțiunea lor sau de localizare. Astfel, punctul 20 de pe meridianul intestinului gros, aflat în apropierea nasului, este denumit *Intâlnirea miresmelor*, iar punctul aflat la marginea orbitei, stomac 4, este denumit cum nu se poate mai sugestiv *Primește lacrimile*.

In același timp, acolo unde este cazul, sunt prezentate și alte indicații ale punctului respectiv.

AEROFAGIA

Bolnavii de aerofagie sau „mâncătorii de aer" acuză, mai ales după mese, balonări, palpitații, un gol în capul pieptului sau un nod în gât, care dispare mâncând. Aceste simptome se datoresc acumulării unei cantități mari de aer la baza esofagului, care, după un timp oarecare, va fi eliminat în afară. Aerofagia poate fi un simptom revelator al ulcerului gastric sau litiazei biliare.

Punctul VC$_{14}$ – *Marea barieră* – situat la 2 măsuri sub vârful osului stern **(fig. 34)** – *tonifiere*.

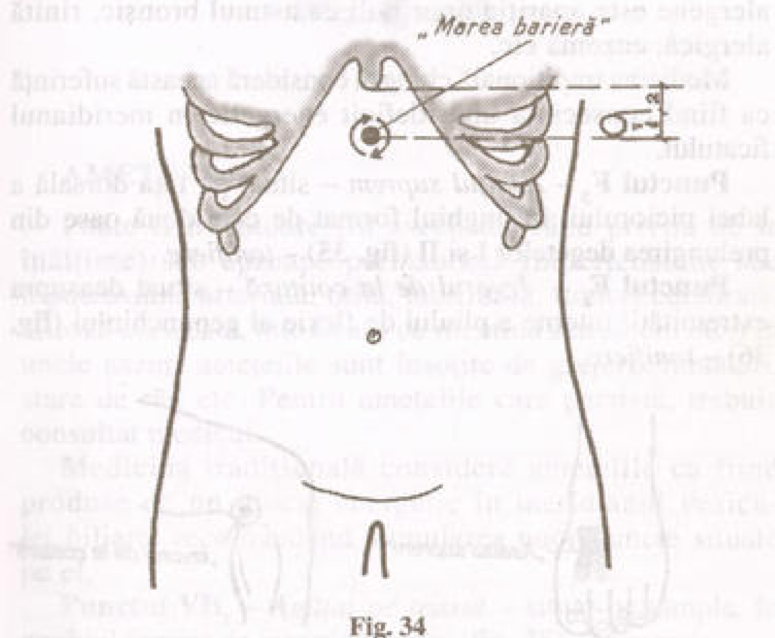


Fig. 34

Alte indicații ale punctului: vărsături – *dispersie*.

Alte remedii: mestecarea cât mai mult a alimentelor în gură; conversații cât mai puține în timpul mesei; consumarea lichidelor cu paiul; suprimarea băuturilor alcoolice și gazoase

și a alimentelor suculente; după luarea mesei, repaus la pat, cu fața în jos, timp de 30 de minute; exerciții de respirație adâncă.

ALERGIA

Este o suferință foarte frecventă în zilele noastre, ea fiind reacția unor organisme la contactul repetat cu anumite substanțe, numite alergene, care se găsesc în unele alimente (ouă, căpșuni, ciocolată etc.), medicamente (aspirină, piramidon, penicilină etc.), aer (praf de casă sau industrial, polen, păr etc.). Reacția organismului la alergene este apariția unor boli ca astmul bronșic, rinită alergică, eczemă etc.

Medicina tradițională chineză consideră această suferință ca fiind consecința unui deficit energetic în meridianul ficatului.

Punctul F_3 – *Asaltul suprem* – situat pe fața dorsală a labei piciorului, în unghiul format de cele două oase din prelungirea degetelor I și II **(fig. 35)** – *tonifiere.*

Punctul F_8 – *Izvorul de la cotitură* – situat deasupra extremității interne a pliului de flexie al genunchiului **(fig. 36)** – *tonifiere.*

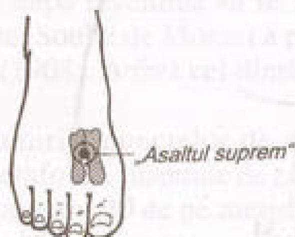


Fig. 35



Fig. 36

Punctul V_{13} – *Punctul plămânului*, situat pe orizontala ce trece printre vertebrele D3 și D4, la 1,5 măsuri, de o parte și de alta a liniei mediane posterioare

(fig. 37) – *tonifiere.* Acest punct este special pentru astmul bronșic.

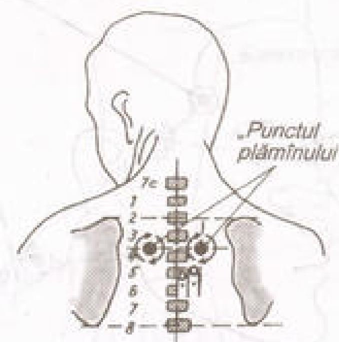


Fig. 37

AMEȚEALA

Poate fi trecătoare (în ascensor, când privim de la înălțime) sau aproape permanentă (hipertensiune sau hipotensiune arterială, otită, labirintită, tumori cerebrale, artroză cervicală, intoxicații cu nicotină sau alcool etc.) In unele cazuri amețelile sunt însoțite de grețuri, vărsături, stare de rău etc. Pentru amețelile care persistă, trebuie consultat medicul.

Medicina tradițională consideră amețelile ca fiind produse de un blocaj energetic în meridianul vezicului biliare, recomandând stimularea unor puncte situate pe el.

Punctul VB_5 – *Agățat pe țeastă* – situat pe tâmple, în unghiul format de inserția părului **(fig. 38)** – *dispersie.*

Alte indicații: dureri de dinți – *dispersie.*

Punctul VB_{20} – *Mlaștina vânturilor* – situat pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale **(fig. 38)** – di*spersie*. Punct special pentru amețelile survenite după un traumatism cranian.

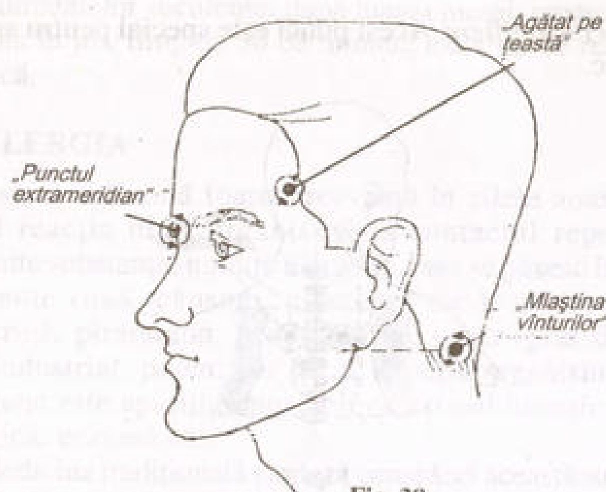


Fig. 38

Punct extrameridian – situat între sprâncene **(fig. 38)** – *dispersie.*

De reținut: când amețeala survine brusc și este însoțită de dureri mari de cap, bolnavul va fi pus imediat în repaus complet, apoi consultat de urgență de către medic.

ANGINA PECTORALĂ

Se manifestă printr-o foarte mare durere în piept (în regiunea inimii și a sternului), descrisă de bolnav ca o gheară sau o presiune locală, cu iradieri în brațul stâng, având o durată scurtă, de 3 – 5 minute. Astfel de dureri pot apărea la bolnavii cu ateroscleroză, după un efort mai mare, când tensiunea arterială scade brusc, după expuneri la frig etc. Medicina tradițională chineză consideră durerile anginoase ca fiind provocate de un surplus de energie în meridianul vase–sex, care controlează circulația sângelui și automatismul inimii. Masarea câtorva puncte poate reduce acest surplus de energie. Când durerea depășește 15 minute sau n-a cedat la repaus total sau la nitroglicerină, trebuie chemat de urgență medicul. Până la venirea sa pot fi masate următoarele puncte:

Punctul VS$_6$ – *Bariera internă* – situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului **(fig. 39)** – *dispersie.*

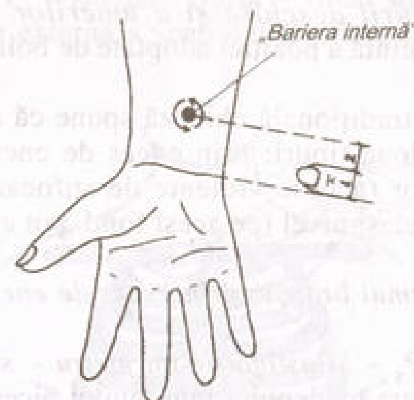


Fig. 39

Punctul V$_{15}$ – *Punctul inimii* – situat pe orizontala ce trece printre vertebrele D$_5$ – D$_6$ la 1,5 măsuri de o parte și de alta a liniei mediane posterioare **(fig. 40)** – *dispersie.*

Alte indicații: palpitații, astm bronșic – *dispersie.*

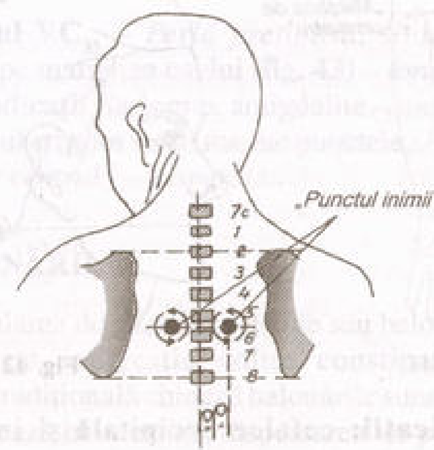


Fig. 40

ASTMUL BRONȘIC

Vechii chinezi cunoașteau această boală sub denumirea de *„boala gurii deschise și a umerilor ridicați"*, o descriere succintă a poziției adoptate de bolnav în timpul crizei.

Medicina tradițională chineză spune că astmul bronșic este de două tipuri: prin exces de energie la nivelul plămânilor (accese violente de sufocare) și vid de energie la același nivel (pe acest fond pot apărea crizele specifice).

Pentru *astmul bronșic prin exces de energie* se recomandă:

Punctul P_5 – *Mlaștina de un metru* – situat în pliul cotului, în afara tendonului mușchiului biceps **(fig. 41)** – *dispersie*.

Alte indicații: tuse, hemoptizie – *dispersie*.

Punctul V_{10} – *Stâlpul cerului* – situat pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la o măsură de o parte și alta a liniei mediane posterioare **(fig. 42)** – *dispersie*.



Fig. 41

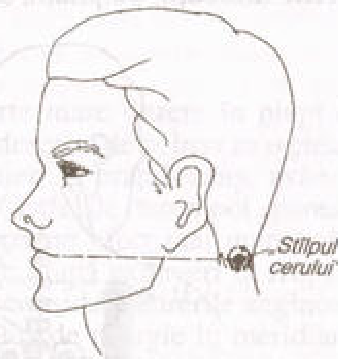


Fig. 42

Alte indicații: cefalee occipitală și insomnie – *dispersie*.

Pentru *astmul bronșic prin vid de energie* se recomandă:

Punctul P_1 – *Atelier central* – situat sub claviculă, la extremitatea externă a spațiului II intercostal **(fig. 43)** – *tonifiere*.

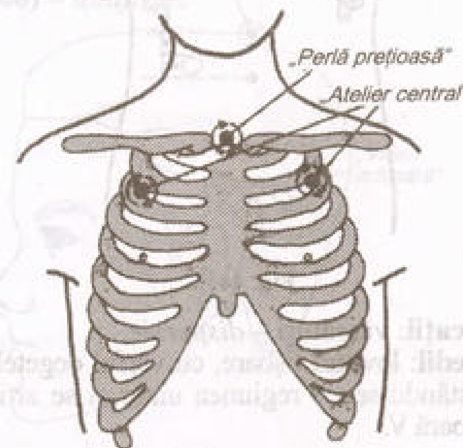


Fig. 43

Punctul VC_{31} – *Perlă prețioasă*, situat în scobitura sternului, pe marginea osului **(fig. 43)** – *tonifiere*.

Alte indicații: faringite, amigdalite – *tonifiere*.

In timpul crizelor vor fi masate punctele *„Perlă prețioasă"* și *„Atelier central"* – *dispersie*.

BALONĂRILE

Acumularea de gaze în intestine sau balonările survin în boli de ficat, indigestie, colite, constipație etc. Pentru medicina tradițională chineză balonările sunt energii nocive, care stagnează în intestine, dispersarea lor putând fi urmată de ameliorarea acestor senzații neplăcute.

Punctul VC_{10} – *Stomac inferior* situat la 2 măsuri deasupra ombilicului (buricului) **(fig. 44)** – *dispersie*.

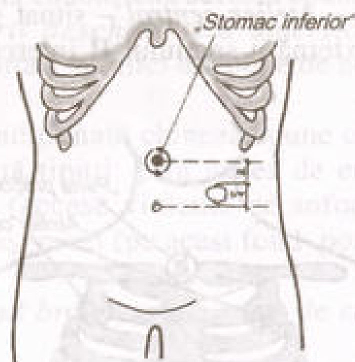


Fig. 44

Alte indicații: vărsături – *dispersie*.

Alte remedii: lovituri ușoare, cu vârful degetelor, pe osul sacrum, insistându-se pe regiunea unde el se articulează cu vertebra lombară V.

BEȚIA

Pentru o astfel de stare, pe care Seneca o considera „o nebunie voluntară", se încearcă tot felul de remedii, printre care și presopunctura:

Punctul P_{10} – *Colțul peștelui* – situat la baza degetului mare, în palmă **(fig. 45)** – *tonifiere*. Acest punct este stimulat în Extremul Orient la delincvenții bețivi. In timp ce ei sunt conduși spre locul de „trezire", sunt ținuți strâns de mână, apăsându-se foarte puternic la baza degetului mare, în palmă, cu unul din degete, în special cu unghia.

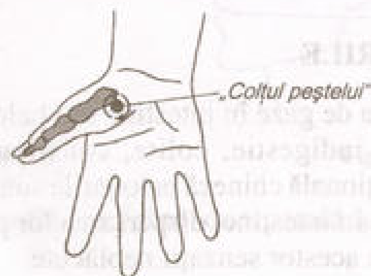


Fig. 45

Alte indicații: indigestie – *tonifiere*.

Punctul VB_8 – *Valea adunării*, situat la o măsură deasupra urechii **(fig. 46)** – *tonifiere*.

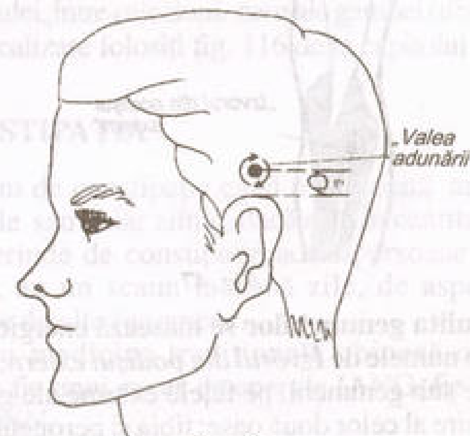


Fig. 46

Alte manevre: strângerea puternică a vârfului nasului sau apăsarea puternică cu unghia în șanțul de pe vârful său; masaj energic în jurul ombilicului (buricului).

CELULITA

Este o formă specială de obezitate, întâlnită la 90% dintre femei și foarte puțin la bărbați. Constă din depuneri dizgrațioase de grăsime la nivelul bazinului, coapselor, genunchilor, gleznelor. Ea poate fi moale și nedureroasă la pipăit sau dureroasă și dură, pietrificând zona respectivă. Tratamentul este anevoios, printre metodele respective aflându-se acupunctura și presopunctura.

Pentru **celulita feselor** se masează energic cele trei puncte situate de o parte și alta a osului sacrum **(fig. 47)**.

Pentru **celulita șoldurilor** se masează energic punctele situate pe fața externă a șoldurilor, puțin deasupra celor două proeminențe **(fig. 47)**.

Pentru **celulita coapselor** se masează energic punctele situate în centrul fețelor anterioare și posterioare ale coapselor **(fig. 47)**.

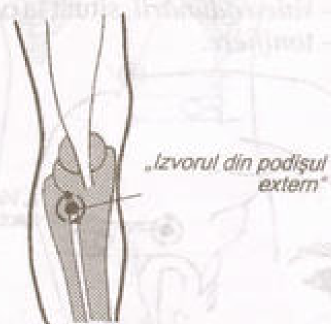


Fig. 47

Pentru **celulita genunchilor** se masează energic punctele cunoscute sub numele de *Izvorul din podișul extern*, situate în scobiturile de sub genunchi, pe fețele externe ale gambei, în locul de întâlnire al celor două oase: tibia și peroneul **(fig. 48)**.

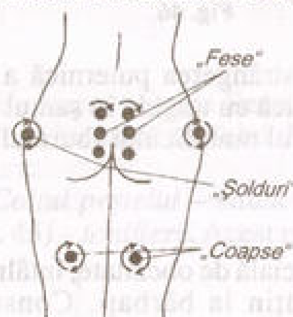


Fig. 48

Alte remedii: comprese locale foarte fierbinți (apă simplă, cu decoct de iederă, de frunze de viță de vie); cataplasme calde cu frunze de iederă acoperite cu o flanelă; băi calde cu apă simplă, cu decoct de frunze de iederă sau de pin; masaj local energic până la învinețirea pielii.

COLICA RENALĂ

Se manifestă prin dureri violente, bruște, în regiunea rinichilor (șale), ce iradiază în abdomen și în organele genitale externe. Uneori durerile pot fi însoțite de urinări frecvente, vărsături, balonări și chiar stare de șoc.

Punctul S_{36} – *Al treilea interval* – situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei (tibia și peroneul); pentru localizare folosiți fig. 116 de la capitolul *Oboseala*.

CONSTIPAȚIA

Vorbim de constipație când o persoană are un scaun la câteva zile sau chiar zilnic, dacă este în cantitate redusă. Nu sunt suferinde de constipație acele persoane care, în mod obișnuit, au un scaun la două zile, de aspect normal și neînsoțite de alte fenomene.

Pentru medicina tradițională chineză constipația se datorește fie unui exces de energie IANG, fie unui exces de energie INN.

Constipația de tip IANG este însoțită de un abdomen balonat și zgomote caracteristice.

Punctul S_{27} – *Marele fenomen* – situat pe abdomen, sub ombilic, la 2 măsuri, de o parte și alta a liniei mediane **(fig. 49)** – *tonifiere*.

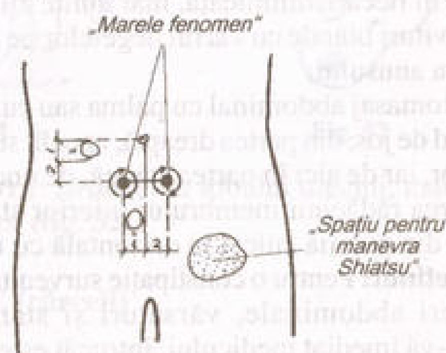


Fig. 49

Constipația de tip INN este însoțită de un abdomen moale.

Punctul IG_4 – *Fundul văii* – situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător **(fig. 50)** – *tonifiere*.

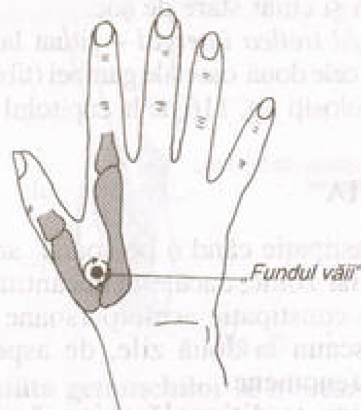


Fig. 50

Pentru **orice tip de constipație** se pot folosi următoarele manevre:

– presiuni **Shiatsu** (vezi masajul tradițional japonez), 3 minute, apoi 3 minute pauză, timp în care se va bea un pahar cu apă sărată, după care se merge la toaletă. Manevra se execută în fiecare dimineață, mai multe zile la rând;

– lovituri blânde cu vârful degetelor pe regiunea sacrală, deasupra anusului;

– automasaj abdominal cu palma sau cu vârful degetelor, începând de jos, din partea dreaptă, apoi în sus, până la nivelul coastelor, iar de aici în partea stângă, de unde se va coborî în apropierea rădăcinii membrului inferior stâng. Manevra se execută din poziția culcat la orizontală cu fața în sus.

De reținut: Pentru o constipație survenită brusc și însoțită de dureri abdominale, vărsături și stare generală rea, adresați-vă imediat medicului, întrucât este vorba de o mare urgență medico-chirurgicală: *abdomen acut.*

CONVULSIILE

Sunt contracții involuntare și prelungite ale unui grup de mușchi sau ale musculaturii întregului corp, ceea ce impresionează anturajul bolnavului. Ele pot fi întâlnite în următoarele boli: epilepsie, isterie, eclampsie (accident foarte grav, întâlnit la unele gravide, care n-au fost tratate de medic pentru anumite suferințe, descoperite în timpul examenului general), la unii copii cu boli febrile (meningo-encefalită, gripă, amigdalită, intoxicații acute etc.).

Astfel de urgențe, până la sosirea medicului, pot beneficia de presopunctură:

Punctul P_{11} – *Micul negustor* – situat în apropierea unghiei degetului mare de la mână (fig. 51) – *tonifiere* sau strângerea sa puternică. Manevra poate fi folosită și în hemoragia nazală.

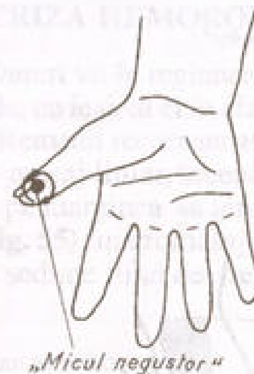


Fig. 51



Fig. 52

O altă manevră: *strângerea* lobului urechii, mai ales în convulsiile copiilor **(fig. 52)**.

CRAMPELE (cârceii)

Sunt contracții violente, foarte dureroase, ale unor fibre musculare, întâlnite în diverse ocazii, dar mai ales la sportivii

neantrenați sau neîncălziți suficient, la violoniști, pianiști, dactilografi, dansatori etc. (crampe profesionale).

Presopunctură pentru crampele membrului superior:

Punctul VS_4 – *Poarta vâlcelei* – situat la 5 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului **(fig. 53)** – *dispersie.*

Punctul P_5 – *Mlaștina de un metru* – situat la mijlocul pliului cotului, în afara tendonului mușchiului biceps **(fig. 53)** – *dispersie.*

Presopunctură pentru crampele membrului inferior:

Punctul V_{57} – *Cărarea munților* – situat la mijlocul feței posterioare a gambei **(fig. 54)** – *dispersie.*

Alte indicații: hemoroizi, fisuri anale – *tonifiere.*

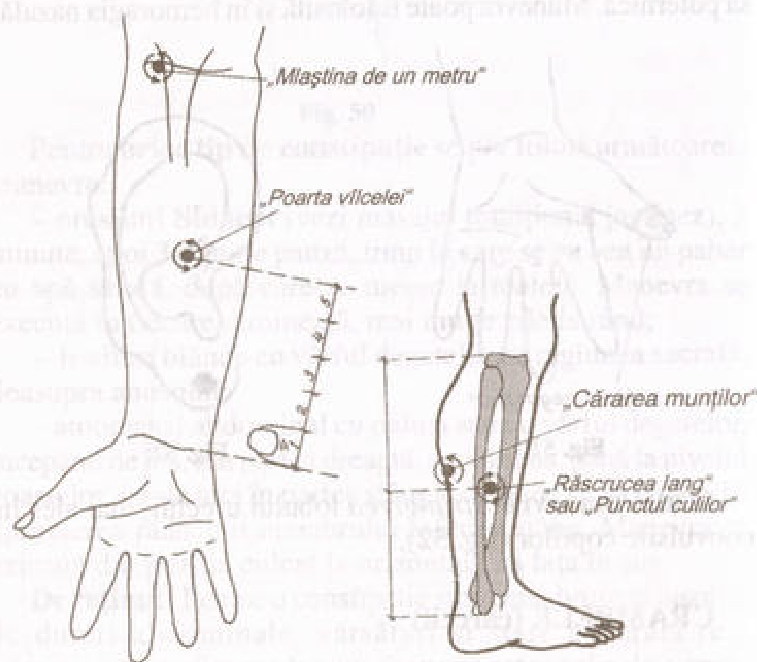


Fig. 53 **Fig. 54**

Pentru prevenirea crampelor și oboselii membrelor inferioare:

Punctul VB_{35} – *Răscrucea IANG*, cunoscut și sub numele de *Punctul culilor* (pentru că este foarte mult folosit de muncitorii asiatici, numiți culi) – situat la mijlocul feței externe a gambei, între vârful maleolei externe și linia articulației genunchiului **(fig. 54)** – *tonifiere.*

Alte indicații: sportivi și artiști de circ – *tonifiere.*

Alte remedii: fricționare locală cu gheață sau aplicarea unui obiect metalic sau piatră rece.

Pentru cârceii membrelor inferioare: întinderea piciorului și executarea unor mișcări bruște, de flexie a labei piciorului spre gambă, de mai multe ori, apoi masarea ușoară a tendonului lui Ahile, alternându-se cu ciupituri blânde de mai multe ori. După dispariția crampelor se fac băi calde la picioare.

CRIZA HEMOROIDALĂ

Dureri vii în regiunea anală survenite în inflamația venei locale, cu ieșirea ei în afară, ceea ce imobilizează bolnavul la pat. Remedii recomandate de medicina tradițională chineză:

– masaj liniar, începând din scobitura anterioară a tălpii, apoi pe marginea sa internă, pe sub maleolă, până deasupra sa **(fig. 55)**; micromasajul se execută de trei ori pe zi, durata unei ședințe fiind de trei minute;

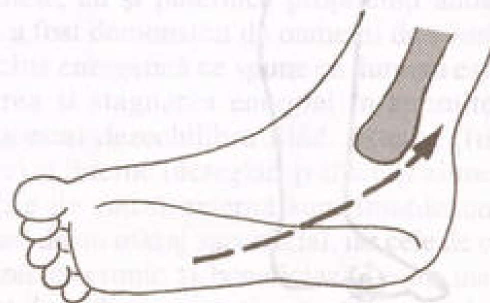


Fig. 55

– lovirea tălpilor bolnavului cu marginea palmei;
– sărituri repetate, în picioarele goale, pe pietre de râu.

Aceste manevre, spune medicina tradițională energetică, ușurează circulația de întoarcere a sângelui, care, în caz de inflamație staționează în venele hemoroidale.

Alte remedii: comprese locale cu apă simplă, rece, cu pungă cu gheață; cataplasme cu cartofi cruzi, rași, sau cu frunze de soc bine spălate.

DIAREEA

Presopunctura este folosită pe scară largă în Orientul îndepărtat și pentru diaree, alături de alte tratamente, regimul alimentar special ocupând locul de seamă. Soulie de Morant a rămas uimit de bunele rezultate obținute cu acupunctură în timpul unei epidemii de holeră.

Cauza principală a diareei, ne spune medicina energetică, este vidul energetic din meridianul Splină–Pancreas. Iată și punctul care trebuie masat:



Fig. 56

Punctul SP_4 – *Fiul prințului* – situat în scobitura de pe marginea internă a piciorului, aproximativ la jumătatea sa **(fig. 56)** – *tonifiere.*

Alte indicații: grețuri, balonări – *tonifiere.*

De reținut: durerile abdominale pot surveni nu numai în diaree, dar și în alte cazuri: **apendicită acută** (dureri vii, în partea de jos a abdomenului, în dreapta, însoțite de grețuri, vărsături, diaree și febră); **ulcer perforat** (dureri vii în capul pieptului survenite la un vechi bolnav de ulcer); **ocluzie intestinală** sau „încurcătură de mațe" (dureri abdominale insuportabile, vărsături, oprirea scaunului); **pancreatită acută** (dureri vii în partea superioară a abdomenului după o masă copioasă); **sarcină extrauterină** (dureri abdominale în partea inferioară, paloare, moleșeală); **dizenterie** (dureri, febră, scaune diareice cu sânge) etc.

Pentru durerile abdominale acute se recomandă examen medical de urgență.

DUREREA

Una din marile beneficiare ale acupuncturii și presopuncturii (denumite și terapiile durerii) este durerea. Bine executate, aceste manevre cresc cantitatea de enchefaline și endorfine, substanțe fabricate în creier, care, printre altele, au și puternice proprietăți antialgice. Acest fenomen a fost demonstrat de oamenii de știință.

Medicina energetică ne spune că durerea este produsă de acumularea și stagnarea energiei în anumite meridiane, cauzele acestui dezechilibru fiind: externe (frigul, căldura prea mare) și interne (dereglări psihice și alimentare).

Durerile de cauză externă sunt întotdeauna acute, ele beneficiind de un masaj superficial, iar cele de cauză internă au un caracter cronic și beneficiază de un masaj profund. Din punct de vedere energetic, durerile sunt de două feluri: INN și IANG.

Durerea de tip INN are următoarele caracteristici: este uşoară, suportabilă, aproape permanentă, se manifestă mai ales noaptea, se agravează la frig şi se ameliorează la cald, la mişcare şi presiune locală. Astfel de dureri se ameliorează prin *manevre de tonifiere.*

Durerea de tip IANG se manifestă sub formă de înţepături, torsiuni, curent electric, având întotdeauna un caracter acut. Este mai frecventă în timpul zilei, se agravează la mişcări, presiune, căldură locală şi se ameliorează la frig. Se ameliorează prin *manevre de dispersie.*

În China durerile sunt tratate frecvent cu automicromasaj, manevrele respective fiind învăţate încă din copilărie.

DUREREA ANALĂ

Se întâlneşte în: fisuri anale (crăpături roşietice însoţite de pierderi de sânge în cantităţi mari, dispus la suprafaţa scaunului), eczemă locală, viermi intestinali, prolaps rectal, flebită hemoroidală etc.

Punctul VG_1 – *Inţepenirea prelungită* – situat la extremitatea inferioară a şanţului interfesier, sub coccis (**fig. 57**).

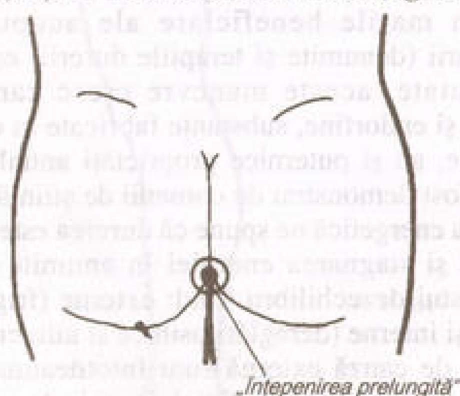


Fig. 57

Alte indicaţii: dureri de coccis, hemoroizi – *dispersie*; impotenţă sexuală – *tonifiere.*

DUREREA DE CAP (cefalee)

Această suferinţă este întâlnită în numeroase boli: artroză cervicală, hipertensiune arterială, intoxicaţii, anemii, tumori cerebrale, meningo-encefalită, gripă, indigestie etc. Pe lângă tratamentul medicului, presopunctura poate ameliora şi această suferinţă.

Punctul IG_4 – *Fundul văii* – situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător de la mână (**fig. 58**).

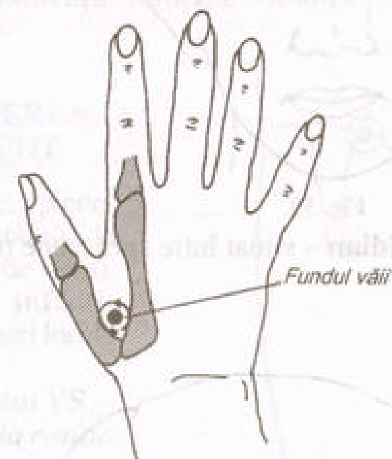


Fig. 58

Punctul V_3 – *Colina sprâncenelor* – situat pe verticala ce trece prin extremitatea internă a sprâncenelor, la locul său de unire cu pielea păroasă a capului (fig. 59).

Alte indicaţii: sinuzită frontală – *dispersie;* pierderea mirosului (anosmie) – *tonifiere.*

Punctul VG_{23} – *Palatul înţeleptului* – situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la unirea sa cu pielea păroasă a capului (**fig. 59**).

Alte indicaţii: insomnie – *dispersie;* trac, oboseală – *tonifiere.*

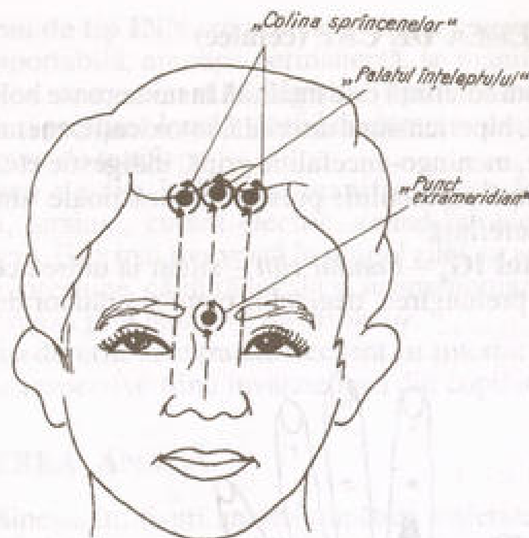


Fig. 59

Punct extrameridian – situat între sprâncene **(fig. 59)**.

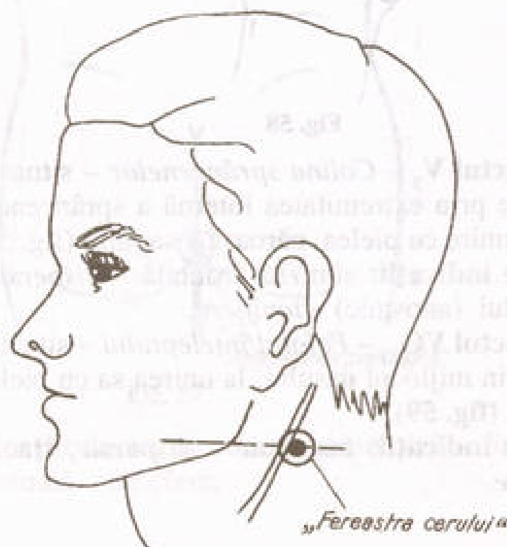


Fig. 60

DUREREA DE CEAFĂ

Cauze: torticolis, artroză cervicală, tuberculoza vertebrelor cervicale, spondilită anchilopoetică, discopatie cervicală, cancer vertebral sau la vârful plămânului, luxații cervicale etc.

Punctul IS_{16} – *Fereastra cerului* – situat pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior, la întâlnirea sa cu mușchiul sternocleidomastoidian (mușchiul ce traversează în diagonală fața laterală a gâtului) **(fig. 60)**; înainte și după presopunctură se masează blând ceafa.

Alte indicații: surditate – *tonifiere*; zgomote în urechi – *dispersie*.

DUREREA DE COT

Cauze: epicondilită (întâlnită la jucătorii de tenis), procese infecțioase, tumori locale etc.

Punctul VS_3 – *Iazul de la cotitură* – situat pe pliul cotului, pe marginea internă a tendonului mușchiului biceps **(fig. 61)**. In timpul presopuncturii bolnavul va executa mișcări în axul longitudinal al brațului; după



Fig. 61

încetarea durerilor se vor efectua exerciții de răsucire a cheii în broasca ușii sau în lacăt.

Alte indicații: dureri de antebraț, tremurături de mâini – *dispersie.*

DUREREA DE DINȚI

Cauza principală a durerilor de dinți este caria și complicațiile sale, pulpita și periodontita. Despre carie, medicina tradițională chineză spune că ea este consecința dezechilibrului energetic în meridianele stomacului și intestinului gros, dulciurile constituind unul din factorii favorizanți.

Punctul S_3 – *Maxilar* – situat în unghiul maxilarului inferior, sub linia ce trece prin comisura buzelor **(fig. 62).**

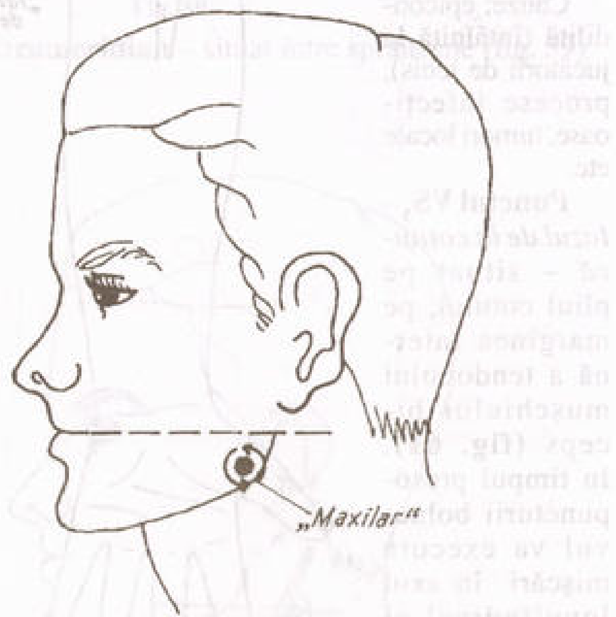


Fig. 62

Alte indicații: trismus, nevralgie de trigemen – *dispersie.*

Punctul IG_4 – *Fundul văii* – situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare și arătător de la mână **(fig. 63).**

Alte indicații: constipație – *tonifiere;* spate înțepenit – *dispersie.*

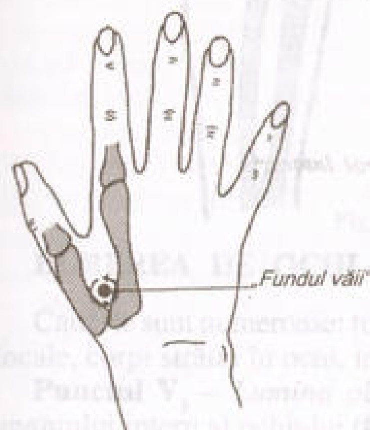


Fig. 63



Fig. 64

DUREREA DE GENUNCHI

Se întâlnește în traumatisme, artroză, tumori, tuberculoză locală etc.

Punctul S_{35} – *Nas de vițel*, situat în scobitura din afara tendonului rotulian **(fig. 64).**

Alte indicații: dureri în capul pieptului – *tonifiere.*

DUREREA DE MÂINI

Cauze: traumatisme, artroză, poliartrită reumatoidă etc.

Punctul TF_4 – *Iazul însorit* – situat pe dosul mâinii, în scobitura din apropierea articulațiilor interfalangiene **(fig. 65).**



Fig. 65

DUREREA DE DEGETE

Punctele extrameridiane, situate pe fața dorsală a degetelor, în apropierea articulațiilor interfalangiene **(fig. 65)**.

Punctele situate la unirea degetelor, începând cu cel dintre degetul mare și arătător **(fig. 65)**.

Pentru masarea acestor puncte, mâna va fi așezată pe masă, cu palma în jos și degetele depărtate.

DURERILE MUSCULARE

Survin mai ales după practicarea unui sport (febră musculară).

Punctul VB_{34} – *Izvorul din podișul extern*, situat în scobitura de sub genunchi, pe fața externă a gambei, în imediata apropiere a locului de întâlnire al oaselor tibia și peroneu **(fig. 66)**.

Alte indicații: boli de oase, sechele după poliomielită la membrele inferioare – *tonifiere*.

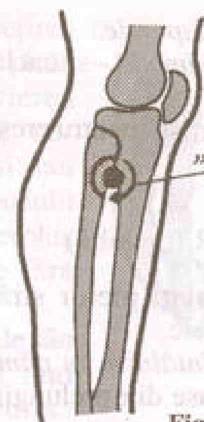


Fig. 66

DUREREA DE OCHI

Cauzele sunt numeroase: tulburări de vedere, traumatisme locale, corpi străini în ochi, infecții, tumori, glaucom etc.:

Punctul V_1 – *Lumina ochilor* – situat în apropierea unghiului intern al ochiului **(fig. 67)**.

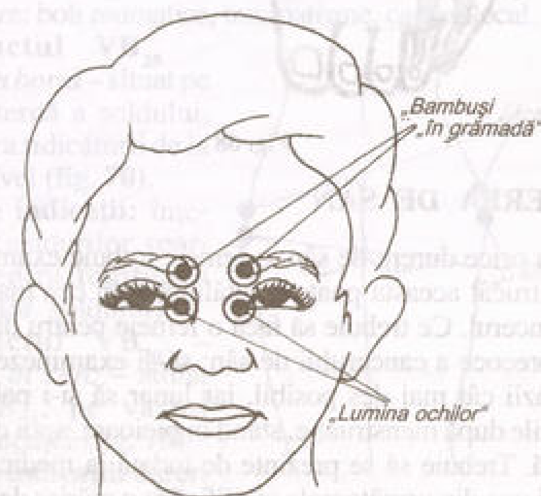


Fig. 67

Alte indicații: sinuzită – *dispersie.*

Punctul V_2 – *Bambuși în grămadă* – situat la extremitatea internă a sprâncenei **(fig. 67).**

Alte indicații: sportivi și artiști, pentru creșterea acuității vizuale – *tonifiere.*

DUREREA DE PICIOR (de labă)

Se întâlnește în: picior plat, picior strâmb, artroză, poliartrită, gută, traumatisme etc.

Punctul VB_{42} – *A cincea întâlnire cu pământul* – situat în spațiul dintre cele două oase din prelungirea degetelor IV și V **(fig. 68).**

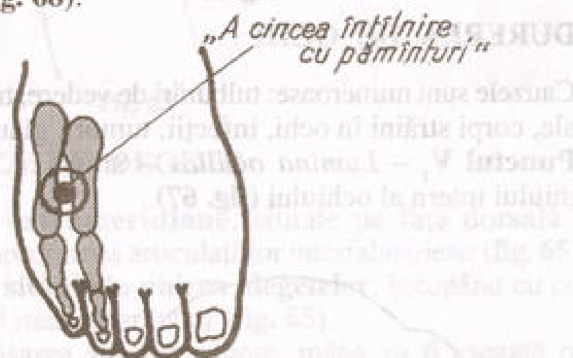


Fig. 68

DUREREA DE SÂN

Pentru orice durere de sân, o femeie trebuie examinată de medic, întrucât aceasta poate fi întâlnită și în cea mai temută boală: cancerul. Ce trebuie să facă o femeie pentru depistarea cât mai precoce a cancerului de sân: să-și examineze sânii în fața oglinzii cât mai des posibil, iar lunar să și-i palpeze, în primele zile după menstruație, stând în picioare, apoi culcată la orizontală. Trebuie să se prezinte de îndată la medic dacă va descoperi una din următoarele modificări: o mărire de volum a

sânului, încrețirea sau înroșirea pielii sânului, devierea mamelonului, noduli dureroși sau nedureroși (nodulii canceroși pot evolua multă vreme fără durere).

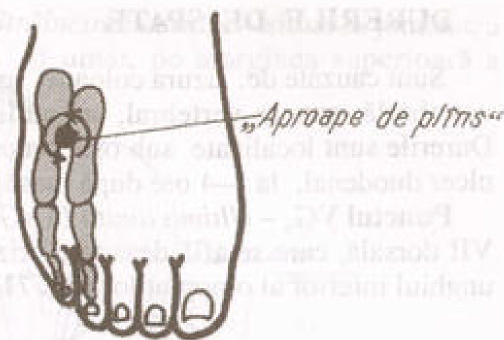


Fig. 69

Cancerul de sân depistat cât mai precoce și corect tratat este vindecabil în proporție de 90%. Pentru o astfel de durere se poate folosi presopunctura.

Punctul VB_4 – *Aproape de plâns* – situat pe fața dorsală a labei piciorului, la unirea oaselor din prelungirea degetelor IV și V **(fig. 69).**

DUREREA DE ȘOLD

Cauze: boli reumatice, traumatisme, cancer local.

Punctul VB_{29} – *Lăcaș în bortă* – situat pe fața externă a șoldului, deasupra ridicăturii de la acest nivel **(fig. 70).**

Alte indicații: înțepenirea șoldurilor, sportivi (pentru tonifierea mușchilor șoldului).

Punctul VB_{30} – *Săritor în cerc* – situat sub VB_{34}, pe vârful proeminenței **(fig. 70).**

Alte indicații: dureri în membrul inferior.

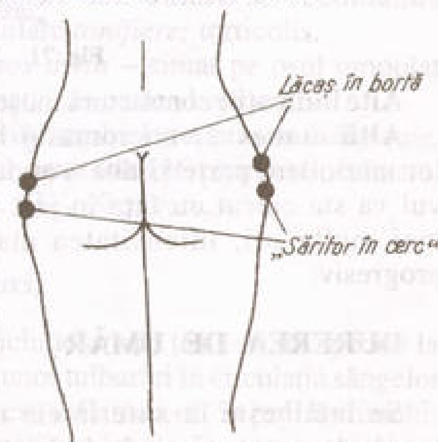


Fig. 70

DURERILE DE SPATE

Sunt cauzate de: uzura coloanei vertebrale, tuberculoză vertebrală, cancer vertebral, spondilită, osteoporoză etc. Durerile sunt localizate sub osul omoplat (pot apărea și în ulcer duodenal, la 3–4 ore după masă).

Punctul VG_9 – *Ultima limită IANG* – situat sub vertebra VII dorsală, care se află deasupra orizontalei ce trece prin unghiul inferior al omoplaților **(fig. 71)**.

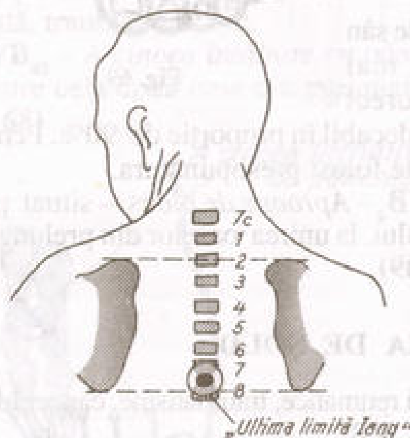


Fig. 71

Alte indicații: contractura mușchilor spatelui – *dispersie*

Altă manevră: micromasaj liniar, cu pulpa degetelor mari, de o parte și alta a apofizelor spinoase. Bolnavul va sta culcat cu fața în jos. Manevra se execută de mai multe ori, intensitatea masajului fiind crescută progresiv.

DUREREA DE UMĂR

Se întâlnește în suferințele mușchilor și tendoanelor de la acest nivel, în boli reumatice, în traumatisme etc.

Punctul TF_{15} – *Strălucirea cerului* – situat la jumătatea distanței dintre gât și umăr, pe marginea superioară a mușchiului trapez **(fig. 72)**.

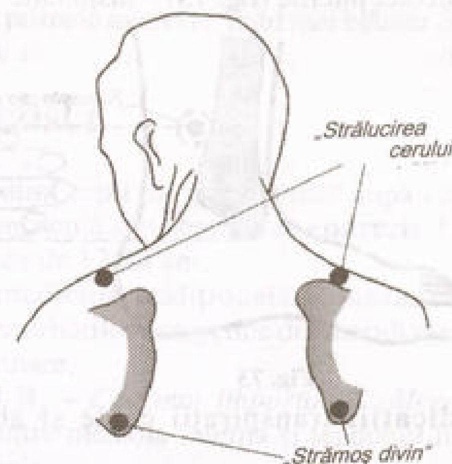


Fig. 72

Alte indicații: sportivii care folosesc mai mult membrele superioare: pentru relaxare musculară se recomandă *dispersie*, iar pentru stimulare *tonifiere;* torticolis.

Punctul IS_{11} – *Strămoș divin* – situat pe osul omoplat **(fig. 72)**. Se masează punctul de partea bolnavă.

Alte indicații: amorțeli în membrele superioare – *dispersie.*

Alte manevre: masajul **punctului IG_4** (pentru localizare, vezi *Durerea de dinți* **fig. 63**) – *dispersie.*

EDEMELE (umflături)

Se datorese creșterii lichidelor din țesuturi, în special la nivelul pielii, ca urmare a unor tulburări în circulația sângelui sau a limfei. Apar în procese inflamatorii, în boli de rinichi, de inimă, de ficat, în traumatisme locale, în carențe proteino-vitaminice masive (edemele foamei).

Medicina tradițională chineză spune că edemele sunt consecința excesului de energie în meridianul rinichiului.

Punctul R_7 – *Țâșnește din nou* – situat la 3 măsuri deasupra maleolei interne (**fig. 73**) – *dispersie.*

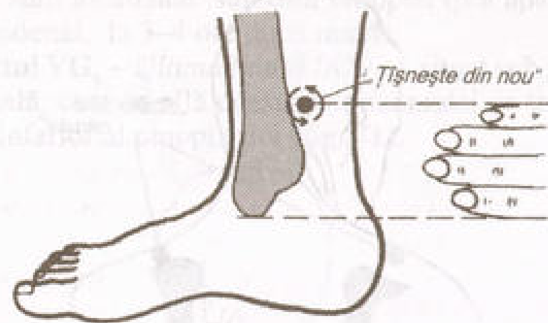


Fig. 73

Alte indicații: transpirații calde și abundente – *tonifiere.*

Pentru edemele gambelor și labelor picioarelor, care survin după stat mult timp în picioare în poziție fixă sau după mers îndelungat pe jos într-o încălțăminte incomodă,

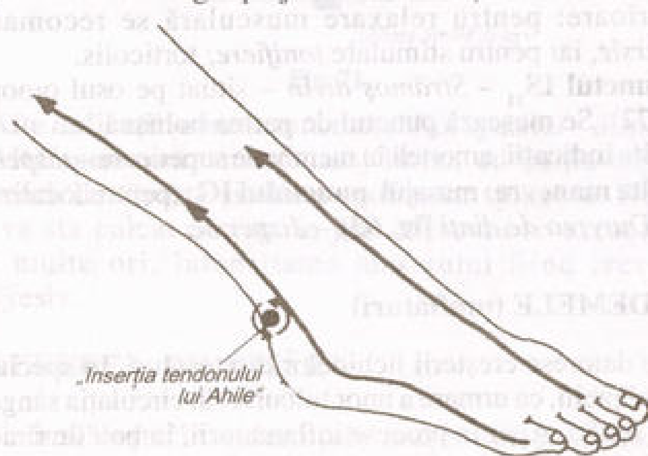


Fig. 74

se recomandă un **micromasaj liniar**, pe fața dorsală a labei, începând de la degetul II și degetul V, până deasupra gleznei, urmat de presiuni cu vârful degetului, rotativ, de o parte și alta a tendonului lui Ahile (**fig. 74**). Micromasajul va dura 3-5 minute, primele manevre fiind mai blânde. Se recomandă 3 ședințe pe zi.

ENUREZISUL

Foarte puțini copii fac „pipi în pat" după vârsta de 4 ani, suferință cunoscută sub denumirea **enurezis**. Ea poate dura până la vârsta de 12-14 ani.

Pentru medicina tradițională chineză, enurezisul se datorește perturbărilor energetice din meridianele rinichiului și vezicii urinare.

Punctul R_3 – *Cea mai importantă vâlcea* – situat în scobitura dintre maleola internă și tendonul lui Ahile (**fig. 75**) – *dispersie.*

Alte indicații: colică renală, febră cu transpirație – *dispersie;* febră fără transpirație – *tonifiere.*

Punctul V_{62} –*Vasul cel larg* – situat la vârful maleolei externe (**fig. 76**) – *dispersie.*

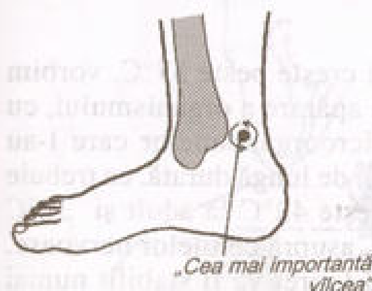


Fig. 75

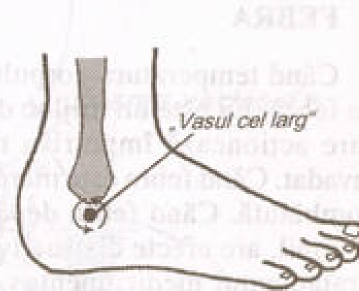


Fig. 76

Alte indicații: acnee și furunculoză (previne repetarea lor), dureri de cap – *dispersie.*

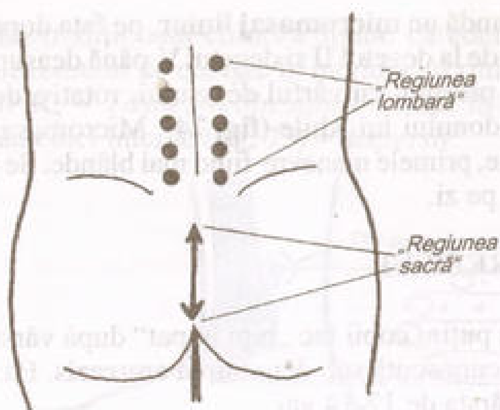


Fig. 77

Manevre Shiatsu (fig. 77).

– pe cele cinci puncte situate de o parte și alta a liniei mediane posterioare, în regiunea lombară;

– pe linia mediană posterioară în regiunea sacrată (presiunile Shiatsu pot fi înlocuite cu un masaj liniar);

– apăsarea ușoară cu palma pe ceafă (manevra va fi efectuată la sfârșitul presopuncturii).

FEBRA

Când temperatura corpului crește peste 37°C, vorbim de febră. Ea este un mijloc de apărare a organismului, cu care acționează împotriva microorganismelor care l-au invadat. Când febra este mare și de lungă durată, ea trebuie combătută. Când febra depășește 42°C la adult și 39°C la copil, are efecte distructive asupra celulelor nervoase. Tratamentul medicamentos al febrei va fi stabilit numai de către medic.

Medicina tradițională spune că febra apare când energia perversă atacă meridianele intestinului gros și ale stomacului.

Presopunctură pentru febra de durată:

Punctul IG_{11} – *Mlaștina sinuoasă* – situat la extremitatea externă a pliului cotului (**fig. 78**) – *dispersie.*

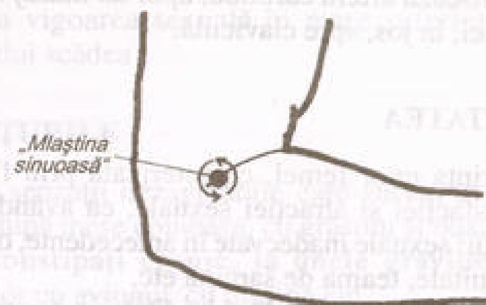


Fig. 78

Punctul VG_4 – *Marea vertebră* sau *Punctul hipofizei* – situat sub vertebra VII cervicală (cea mai proeminentă vertebră) (**fig. 79**) – *dispersie.* Este un punct folosit de autorii moderni.

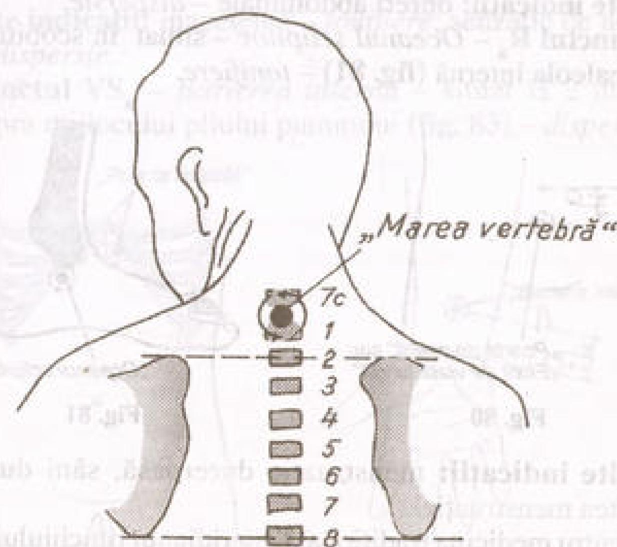


Fig. 79

Alte indicații: tuse, dureri cervico-dorsale – *dispersie.*
Metodă veche chinezească: ciupirea cu două degete a pielii, pe fața laterală a gâtului, sub unghiul maxilarului, pe locul unde pulsează artera carotidă, apoi un masaj blând pe traiectul arterei, în jos, spre claviculă.

FRIGIDITATEA

Este suferința unor femei, caracterizată prin lipsa sau scăderea satisfacției și atracției sexuale, ea având diverse cauze: raporturi sexuale inadecvate în antecedente, oboseală, unele boli genitale, teama de sarcină etc.

Pentru medicina tradițională, frigiditatea este produsă de un vid energetic în meridianele care deservesc regiunea genitală.

Punctul VC_5 – *Poarta de piatră* sau *elixir de viață lungă* – situat la 2 măsuri sub ombilic **(fig. 80)** – *tonifiere.*

Alte indicații: dureri abdominale – *dispersie.*

Punctul R_6 – *Oceanul sclipitor* – situat în scobitura de sub maleola internă **(fig. 81)** – *tonifiere.*



Fig. 80

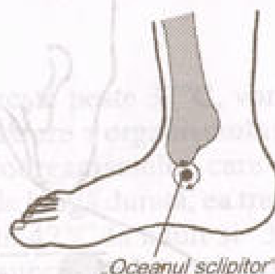


Fig. 81

Alte indicații: menstruație dureroasă, sâni dureroși înaintea menstruației.

Pentru medicina tradițională, meridianul rinichiului stâng conține energia sexuală a bărbatului, iar cel drept, pe cea a

femeii. In antichitate se credea că urechea și rinichiul, având forme asemănătoare, au strânse legături energetice. Din aceste considerente, prizonierilor de război li se tăia urechea stângă, fapt care influența potența în mod negativ. Reîntorși acasă, cu vigoarea sexuală în mare suferință, populația dușmanului scădea !

GREȚURILE

Sunt senzații dezagreabile care survin în următoarele situații: după mese copioase, cu grăsimi și ouă, în special la obezii constipați cronic, la unele gravide, în timpul călătoriilor cu avionul, cu mașina etc.

Medicina tradițională ne învață că ele sunt produse de un exces energetic în meridianul *Trei focare.*

Punctul R_{21} – *Poarta liniștită* – situat mai jos de vârful osului stern și puțin în afară, pe marginea cartilagiului ce unește coastele VI și VII **(fig. 82)** – *dispersie.*

Alte indicații: inapetență – *tonifiere*; senzație de nod în gât – *dispersie.*

Punctul VS_6 – *Barierea internă* – situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului **(fig. 83)** – *dispersie.*

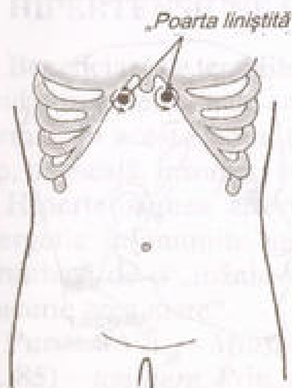


Fig. 82



Fig. 83

GRIPA

Este o boală infectocontagioasă cu mare răspândire, produsă de energiile perverse (frigul, umezeala şi vântul – care poartă microbii). Medicina tradiţională spune că micromasajul poate mobiliza energia de apărare a organismului împotriva acestor factori. Cel mai eficace este:

Punctul IG_4 – *Fundul văii* – situat la unirea celor două oase din prelungirea degetelor mare şi arătător de la mână **(fig. 58)** – *dispersie.* Se masează şi la personele sănătoase în timpul epidemiilor, în scop profilactic.

GUTURAIUL

Este produs de aceleaşi energii perverse ca şi gripa, care atacă căile respiratorii aflate sub protecţia a două meridiane cuplate: meridianul plămânului şi meridianul intestinului gros.

La nivelul feţei se produce un exces de energie INN, în special la mucoasa nasului, a gurii şi a ochilor, care se inflamează. Presopunctura dirijează spre faţă energia IANG, care anulează excesul INN. In felul acesta boala se vindecă.

Punctul IG_4 – *tonifiere* **(fig. 58).**

Punctul IG_{20} – *Intâlnirea miresmelor* – situat în apropierea aripilor nasului **(fig. 84)** – *tonifiere.*



Fig. 84



Fig. 85

Alte indicaţii: acnee, mâncărimea feţei – *tonifiere.*

Punctul VB_{20} – *Mlaştina vânturilor* – situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele (proeminenţe) occipitale **(fig. 85)** – *tonifiere.* Acest punct se foloseşte pentru evacuarea energiei perverse, cât şi pentru combaterea febrei mari.

HEMORAGIA NAZALĂ (epistaxis)

Cauzele ei sunt multiple: traumatisme locale, boli de sânge, boli infecţioase, hipertensiune arterială, unele boli de inimă. In ultimele două suferinţe, hemoragia nazală este binevenită întrucât reprezintă o supapă de siguranţă pentru organism, surplusul de sânge eliminat fiind o reacţie bnefică.

Punctul IS_3 – *Vâlceaua din spate* – situat pe marginea internă a palmei, la nivelul primului pliu (respectiv linia capului în chiromanţie), **fig. 87** – *tonifiere.*

Alte indicaţii: astenie, dureri de cap – *tonifiere*

Punctul IG_{20} – *Intâlnirea miresmelor* **(fig. 84)** – *tonifiere.*

Altă manevră: apăsare energică cu vârful degetului pe narina din care se scurge sângele.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ

Beneficiază de terapiile energetice numai în primul stadiu, când cifrele tensionale cresc foarte puţin şi revin repede la normal. In acest stadiu, bolnavul acuză ameţeli, dureri de cap, oboseală, insomnii etc.

Hipertensiunea arterială este consecinţa unui exces energetic în anumite meridiane. Energia INN poate fi perturbată de o „mânie violentă", iar energia IANG de o „bucurie prea mare".

Punctul VB_{20} – *Mlaştina vânturilor* – (pentru localizare, **fig. 85)** – *tonifiere.* Prin stimularea sa se acţionează asupra sistemului nervos vegetativ simpatic. În felul acesta excesul

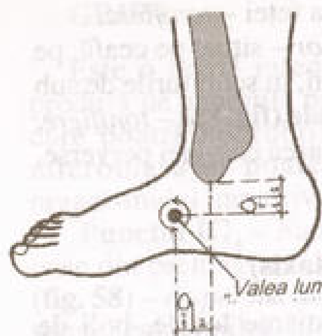


Fig. 86

energetic din anumite meridiane este drenat spre unul din meridianele curioase.

Punctul R2 – *Valea Luminoasă* – situat pe marginea internă a piciorului, la 2 măsuri înaintea maleolei interne **(fig. 86)** – *dispersie*. Stimularea punctului favorizează eliminarea lichidelor în exces din organism.

Alte indicații: edemele membrelor inferioare – *dispersie*; amorțeli în membrele inferioare – *tonifiere.*

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ

Poate fi un simptom al unor boli de inimă , endocrine sau metabolice.Hipotensiunea se poate instala brusc, punând în pericol viața bolnavului, ceea ce necesită un tratament de urgență.

Punctul VS$_9$ – *Asaltul central* – situat în apropierea unghiei degetului mijlociu de la mână **(fig. 87)** – *tonifiere.*

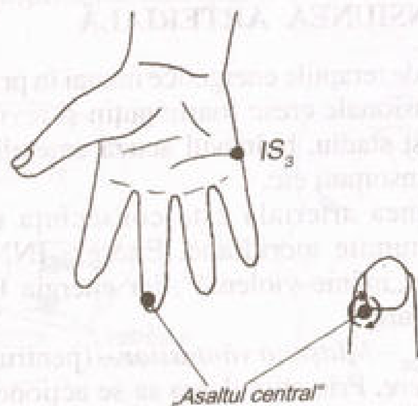


Fig. 87

In urgențe (lipotimie, sincopă, șocuri, colaps) punctul se poate stimula prin strângerea energică a vârfului acestui deget.

Alte indicații: frică, impotență sexuală – *tonifiere.*

IMPOTENȚA SEXUALĂ

Pentru medicina tradițională, energia sexuală este parte integrantă a energiilor care circulă prin toate meridianele, o perturbare energetică într-unul din ele putând genera această suferință. In acest sistem de meridiane, meridianul *Trei focare* joacă cel mai important rol. Un vid energetic în acest meridian, mai ales în *Focarul mijlociu* (situație întâlnită în diabet și suprasolicitări) și în *Focarul superior* (boli de inimă sau de plămâni) este cauza principală a impotenței sexuale.

Energia sexuală se acumulează în ficat, potența depinzând în mare parte de sănătatea acestui organ. Medicina tradițională indiană spune că ficatul este organul care le animă pe celelalte. Iată punctele cele mai eficace pentru tratamentul acestei suferințe:

Punctul VC$_6$ – *Oceanul energiilor* – situat la 1,5 măsuri sub ombilic **(fig. 88)** – *tonifiere.* Punctul se masează câteva săptămâni la rând.

Alte indicații: astenie – *tonifiere.*

Punctul F$_3$ – *Asaltul suprem* – situat pe fața dorsală a labei piciorului, în locul unde se unesc cele două oase din prelungirea degetelor I și II **(fig. 89)** – *tonifiere.*

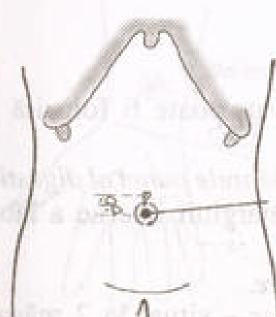


Fig. 88

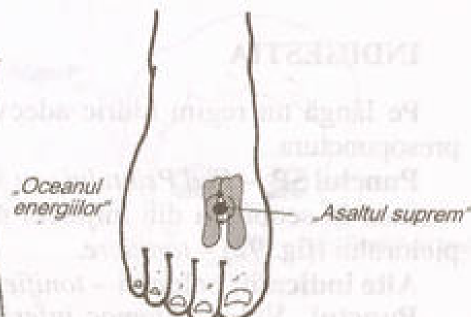
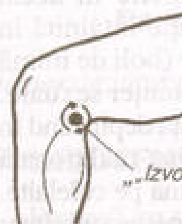


Fig. 89

Alte indicații: frigiditate – *tonifiere.*

Punctul F_8 – *Izvorul de la cotitură* – situat pe fața internă a genunchiului, deasupra pliului său de flexie (**fig. 90**) – *tonifiere.*



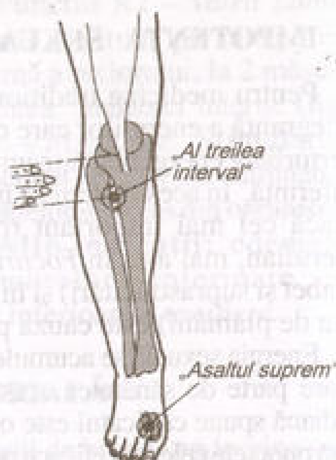


Fig. 90 Fig. 91

Punctul S_{36} – *Al treilea interval* – situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei, tibia și peroneul (**fig. 91**) – *tonifiere.*

Alte manevre: masajul coloanei vertebrale în regiunea lombo-sacrată și al fețelor interne ale membrelor inferioare.

INDIGESTIA

Pe lângă un regim hidric adecvat, poate fi folosită și presopunctura.

Punctul SP_4 – *Fiul Prințului sau Marele punct al digestiei* – situat în scobitura din mijlocul marginii interne a labei piciorului (**fig. 92**) – *tonifiere.*

Alte indicații: balonări – *tonifiere.*

Punctul VC_{10} – *Stomac inferior* – situat la 2 măsuri deasupra ombilicului (**fig. 93**) – *tonifiere.*

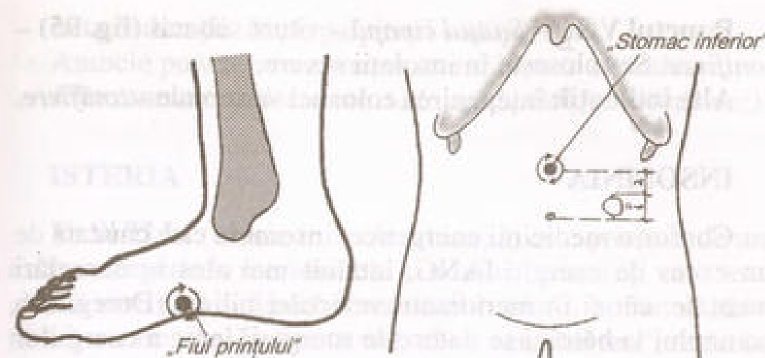


Fig. 92 Fig. 93

Alte indicații: vărsături – *dispersie.*

INSOLAȚIA

Despre insolație, medicina tradițională spune că este provocată de „foc", unul dintre cei 6 factori ai energiei perverse. Pe lângă măsurile aplicate în această suferință, stimularea unor puncte este de mare folos:

Punctul VS_6 – *Bariera internă* – situat la 2 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului (**fig. 94**) – *dispersie.* Se folosește în insolațiile ușoare.

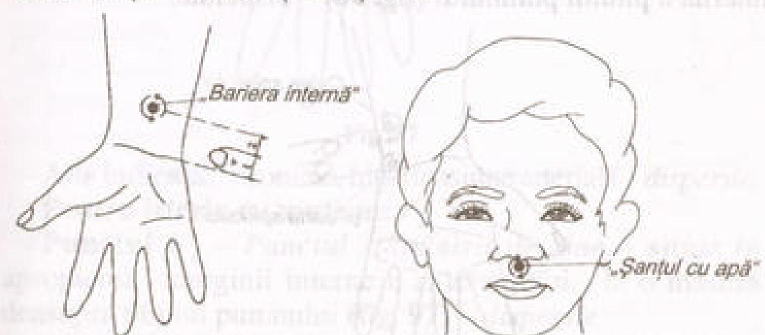


Fig. 94 Fig. 95

Punctul VG_{25} – *Șanțul cu apă* – situat sub nas **(fig. 95)** – *tonifiere*. Se folosește în insolații severe.

Alte indicații: înțepenirea coloanei vertebrale – *tonifiere*.

INSOMNIA

Conform medicinii energetice, insomnia este cauzată de un exces de energie IANG, întâlnit mai ales în dereglări mentale, cât și în meridianul veziculei biliare. Dereglarea somnului la bătrâni se datorește scurgerii lente a energiilor prin corpul său.

In primii ani de viață somnul depășește ca durată starea de veghe, raportul inversându-se la bătrânețe, când un somn de 5–6 ore este suficient. Bătrânii dorm mai mult ziua decât noaptea, din cauza decalajului produs între scurgerea energiilor prin meridianele lor și mișcarea energiilor din Univers.

O insomnie poate fi tratată prin dirijarea energiei INN spre cap, cu ajutorul stimulării următoarelor puncte:

Punctul C_4 – *Calea spiritului* – situat la 1,5 măsuri deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului **(fig. 96)** – *dispersie*.

Alte indicații: frică, palpitații – *dispersie*.

Punctul C_7 – *Poarta spiritului* – situat la extremitatea internă a pliului pumnului **(fig. 96)** – *dispersie*.



Fig. 96

Alte indicații: frică, palpitații – *dispersie*.

Ambele puncte se vor masa seara, înainte de culcare.

Alte manvre: *Shiatsu* (vezi *Masajul tradițional japonez)*.

ISTERIA

Ye Si Ti Li (isterie în limba chineză) este produsă de un exces energetic în meridianele cordului (inimii) și vase sex. „Dacă este plenitudine în meridianul inimii, bolnavul râde fără încetare, iar dacă este vid, el se vaită mereu", scrie în tratatele de medicină tradițională. Iată și punctele pentru această suferință:

Punctul VS_7 – *Podișul cel mare* – situat la mijlocul pliului pumnului **(fig. 97)** – *dispersie*. Se indică bolnavilor care râd fără încetare sau plâng cu gemete.

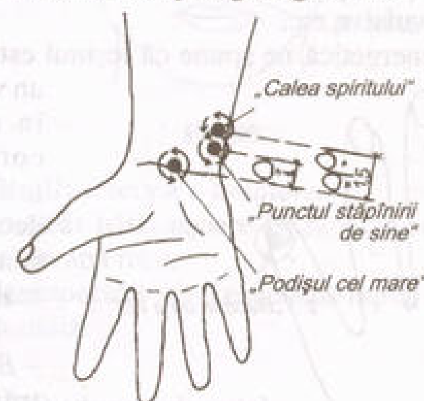


Fig. 97

Alte indicații: insomnie, hipertensiune arterială – *dispersie*.

Pentru isteria cu mutism:

Punctul C_5 – *Punctul stăpânirii de sine* – situat în apropierea marginii interne a antebrațului, la o măsură deasupra pliului pumnului **(fig. 97)** – *dispersie*.

Alte indicații: palpitații – *dispersie*, hipotensiune arterială – *tonifiere*.

Pentru orice fel de isterie:

Punctul C_4 – *Calea spiritului* – situat la 1,5 măsuri deasupra pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului (**fig. 97**) – *dispersie.*

Alte indicații: arterită – *tonifiere.*

LIPOTIMIA (leșinul)

Este o urgență medicală, caracterizată prin pierderea cunoștinței, însoțită de cădere spontană. Intr-o astfel de situație, persoana respectivă este palidă, are extremitățile reci, pulsul este imperceptibil etc. Lipotimia nu trebuie confundată cu **sincopa** (oprirea bruscă a bătăilor inimii și a respirației), cu **apoplexia** (pierderea bruscă a cunoștinței, paralizia unei jumătăți de corp, respirație zgomotoasă), cu **coma isterică**, cu **stările convulsive** etc.

Medicina energetică ne spune că leșinul este produs de un vid energetic în meridianul cordului (inimii). In astfel de cazuri vor fi stimulate următoarele puncte:



Fig. 98

Punctul C_9 – *Bucuria de a trăi* – situat în apropierea unghiei degetului mic de la mână (**fig. 98**) – *tonifiere.* În urgență se poate interveni prin strângerea puternică a vârful degetului mic de la mână. Groparii din Evul Mediu, înainte de înhumarea cadavrelor, le mușcau degetul mic de la mână pentru a se convinge că nu este vorba de o moarte aparentă.

Punctul VG_{25} – *Șanțul cu apă* – situat sub nas (**fig. 99**) – *tonifiere.*



Fig. 99

Alte indicații: sincopă – *tonifiere.*

Altă manevră: bătăi ușoare pe față cu palma sau cu o batistă muiată în apă rece.

Manevrele respective vor fi executate rapid, subiectul fiind întins la orizontală.

LUMGAGO (dureri de șale)

Poate fi acut (dureri foarte vii, insuportabile) sau cronic (pe fondul căruia se pot instala crize acute). Cauzele acestei suferințe sunt: bolile articulațiilor din regiunea lombo-sacrală, hernie discală, procese tumorale, boli de rinichi, boli ale organelor genitale etc. Iată suficiente argumente pentru a acorda cea mai mare atenție durerilor de șale, prezentându-vă medicului cât mai repede cu putință.

În antichitate, chinezii spuneau că durerile de şale sunt produse de dezechilibrele energetice din meridianul veziculei biliare, când bolnavul „nu se poate apleca nici în faţă, nici înapoi, nici să-şi întoarcă capul într-o parte sau alta". Pentru această suferinţă ei stimulau următoarele puncte:

Punctul VB_{14} – *Izvorul podişului extern* – situat în scobitura de sub genunchi, pe faţa antero-externă, la unirea celor două oase, tibia şi peroneul **(fig. 100)** – *dispersie.*

Alte indicaţii: boli de muşchi şi sechele după poliomielită la membrele inferioare – *tonifiere.*

Medicina tradiţională energetică ne mai spune că durerile de şale se datoresc şi unui blocaj energetic în meridianul *Vasul Guvernor.* Iată două puncte eficace:

Punctul VG4 – *Poarta destinului* – situat sub vertebra II lombară **(fig. 101)** – *dispersie.*

Alte indicaţii: impotenţă sexuală, reanimare, sportivi şi artişti (pentru creşterea condiţiei fizice) – *tonifiere.*

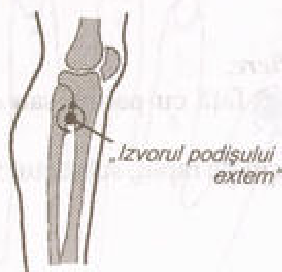


Fig. 100

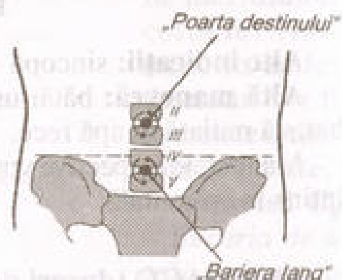


Fig. 101

Punctul VG3 – *Bariera IANG* – situat sub vertebra IV lombară (prin corpul acestei vertebre trece orizontala ce uneşte marginile superioare ale oaselor bazinului), **(fig. 101)** – *dispersie.*

Alte indicaţii: dureri postoperatorii – *dispersie*, pareza gambei şi a labei piciorului – *tonifiere.*

MENOPAUZA

Punctul V_{10} – *Stâlpul cerului* – situat pe orizontala ce trece prin comisura buzelor, la aproximativ 1,5 măsuri, de o parte şi alta a liniei mediane posterioare **(fig. 102)**. *Tonifiere* pentru bufeuri de căldură, însoţite de transpiraţii reci (tip energetic INN) sau *dispersie* pentru bufeuri de căldură, cu transpiraţii calde (tip energetic IANG).



Fig. 102

MENSTRUAŢIE (tulburări)

Menstruaţie prelungită peste 7 zile – *menoragie.*

Punctul SP_6 – *Reuniunea celor trei INN* – situat la 4 măsuri deasupra maleolei interne **(fig. 103)** – *tonifiere.*

Alte indicaţii: menopauză, îmbătrânire precoce a femeii – *tonifiere.*

Menstruaţie însoţită de dureri – *dismenoree.*

Punctul V60 – *Muntele Kroun Lun* – situat în scobitura dintre maleola externă şi tendonul lui Ahile **(fig. 104)** – *tonifiere.*

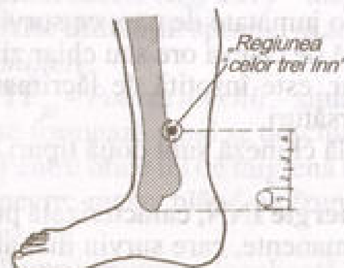


Fig. 103

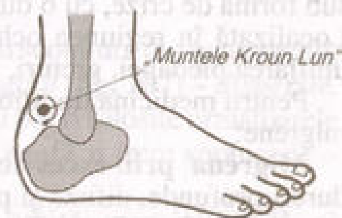


Fig. 104

Alte indicații: pentru grăbirea nașterii și eliminarea placentei – *tonifiere* (este un procedeu foarte mult folosit în China).

Menstruație neregulată

Punctul TF4 – *Heleșteul însorit* – situat pe fața dorsală a mâinii, în apropierea pliului pumnului **(fig. 105)** – *dispersie* (recomandat pentru o menstruație care vine în avans).

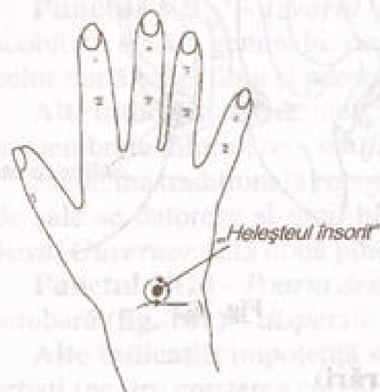


Fig. 105

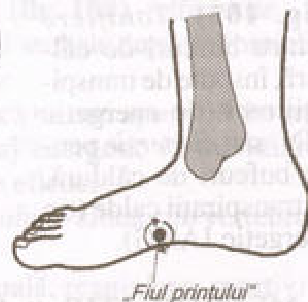


Fig. 106

Punctul SP$_4$ – *Fiul prințului* – situat la mijlocul marginii interne a labei piciorului **(fig. 106)** – *tonifiere* (recomandat pentru o menstruație care întârzie).

Alte indicații: dureri testiculare – *dispersie.*

MIGRENA

Este o durere localizată la o jumătate de cap, ce survine sub formă de crize, cu o durată de câteva ore sau chiar zile. Localizată în regiunea ochilor, este însoțită de lăcrimare, umflarea pleoapei, grețuri, vărsături.

Pentru medicina tradițională chineză sunt două tipuri de migrene:

Migrena prin exces de energie INN, caracterizată prin dureri profunde, difuze și permanente, care survin mai ales noaptea. Se indică:

Punctul IG$_4$ – *Fundul văii* **(fig. 58)** – *tonifiere.*

Migrenă prin exces de energie IANG, caracterizată prin dureri vii, ce survin mai ales ziua. Se indică:

Punctul VG$_{19}$ – *O sută de adunări* – situat în depresiunea dinapoia creștetului capului **(fig. 107)** – *dispersie.* In timpul crizelor pot fi folosite următoarele puncte:

VB$_8$ – *Valea adunării* – situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii **(fig. 107)** – *dispersie.*

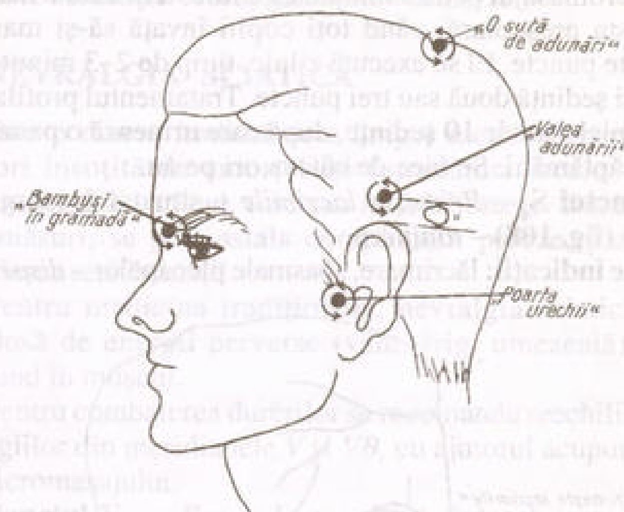


Fig. 107

V$_2$ – *Bambuși în grămadă* – situat la extremitatea internă a sprâncenelor **(fig. 107)** – *dispersie.*

Alte indicații: sportivi și artiști (crește acuitatea vizuală) – *tonifiere.*

TF$_{23}$ – *Poarta urechii* – situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura **(fig. 107)** – *dispersie.*

Pentru orice fel de migrenă mai pot fi folosite următoarele manevre: masaj blând pe frunte, ceafă și între sprâncene – *dispersie.*

Pentru migrena localizată la orbită: masajul blând al lobului urechii.

MIOPIA

Medicina energetică spune că vederea unui om depinde în mare măsură şi de echilibrul energetic din meridianele ficatului şi stomacului. Subiectul miop vede mai bine de aproape decât de la distanţă. Miopia poate fi de tip IANG (ochi scoşi în afară) sau INN (ochii înfundaţi în orbite).

Micromasajul pentru miopie este folosit în China încă de la vârsta preşcolară, când toţi copiii învaţă să-şi maseze anumite puncte. El se execută zilnic, timp de 2–3 minute, în aceeaşi şedinţă două sau trei puncte. Tratamentul profilactic al miopiei este de 10 şedinţe, după care urmează o pauză de două săptămâni. Se face de câteva ori pe an.

Punctul S_4 – *Primeşte lacrimile* – situat sub marginea orbitei **(fig. 108)** – *tonifiere*.

Alte indicaţii: lăcrimare, spasmale pleoapelor – *dispersie*.

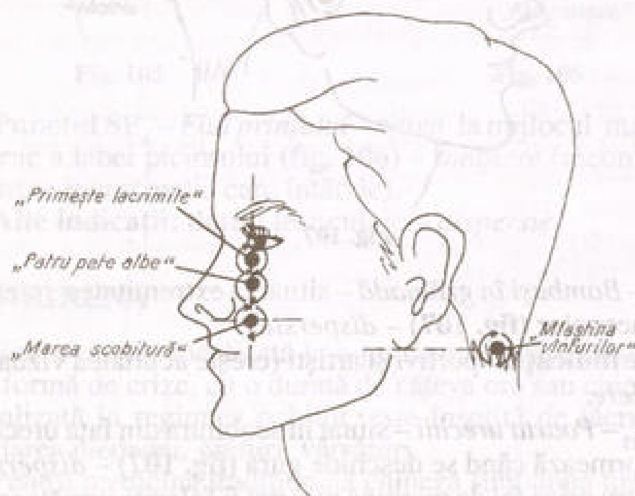


Fig. 108

Punctul S_5 – *Patru pete albe* – situat sub punctul de mai sus, într-o mică scobitură **(fig. 108)** – *tonifiere*.

Alte indicaţii: nistagmus, spasmele pleoapelor – *dispersie*.

Punctul S_6 – *Marea scobitură* – situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (subiectul priveşte înainte) cu orizontala de sub nas **(fig. 108)** – *tonifiere*.

Punctul VB_{20} – *Mlaştina vânturilor* – situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele osului occipital **(fig. 108)** – *tonifiere*.

Alte indicaţii: febră, glaucom – *dispersie*.

NEVRALGIA SCIATICĂ

Este o durere iradiată de-a lungul membrului inferior, uneori însoţită de amorţeli şi furnicături locale. Ea se accentuează la strănut, tuse sau mişcări bruşte. Dacă nu se iau măsuri, se pot instala complicaţii: pareze, paralizii, pierderea sensibilităţii.

Pentru medicina tradiţională, nevralgia sciatică este produsă de energii perverse (vânt, frig, umezeală), care pătrund în muşchi.

Pentru combaterea durerilor se recomandă reechilibrarea energiilor din meridianele *V* şi *VB*, cu ajutorul acupuncturii şi micromasajului.

Punctul V_{60} – *Kroun Lun* – situat în scobitura dintre maleola externă şi tendonul lui Ahile **(fig. 109)** – *tonifiere*. Pentru durerile difuze şi ameliorate la căldură se foloseşte *dispersie*, iar pentru cele vii şi ameliorate la frig *tonifiere*.

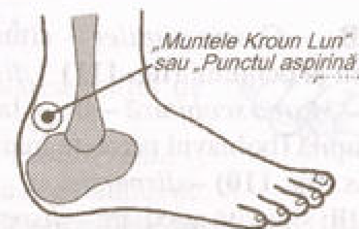


Fig. 109

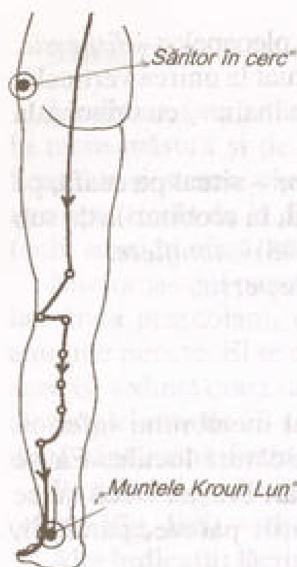


Fig. 110

Acest punct mai este cunoscut și sub denumirea de *Punctul aspirină,* pentru calitățile sale antialgice deosebite.

Punctul VB_{30} – *Săritor în cerc* – situat pe fața externă a șoldului, în zona cea mai proeminentă (**fig. 110**), *tonifiere* sau *dispersie,* în funcție de caracterul energetic al durerii.

Alte indicații: sportivi, pentru tonifierea musculaturii membrului inferior – *tonifiere.*

După presopunctură va fi executat un masaj liniar, pe fața posterioară a membrului inferior, insistându-se pe punctele dureroase întâlnite în timpul manevrelor.

NEVRALGIA DE TRIGEMEN

Se datorește lezării ramurilor senzitive ale nervului trigemen, care inervează fața, dinții și limba. Se manifestă sub forma unor crize dureroase, de scurtă durată, localizate la o jumătate de față, uneori însoțite de lăcrimare, congestionarea ochilor și spasme musculare locale.

Punctul VB_1 – *Gaura pupilei* – situat în apropierea unghiului extern al ochiului (**fig. 111**) – *dispersie.*

Punctul S_6 – *Marea scobitură* – situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă (bolnavul privește înainte) și orizontala dusă pe sub nas (**fig. 110**) – *dispersie.*

Alte indicații: sinuzită maxilară – *dispersie* sau *tonifiere,* în funcție de caracterul energetic .

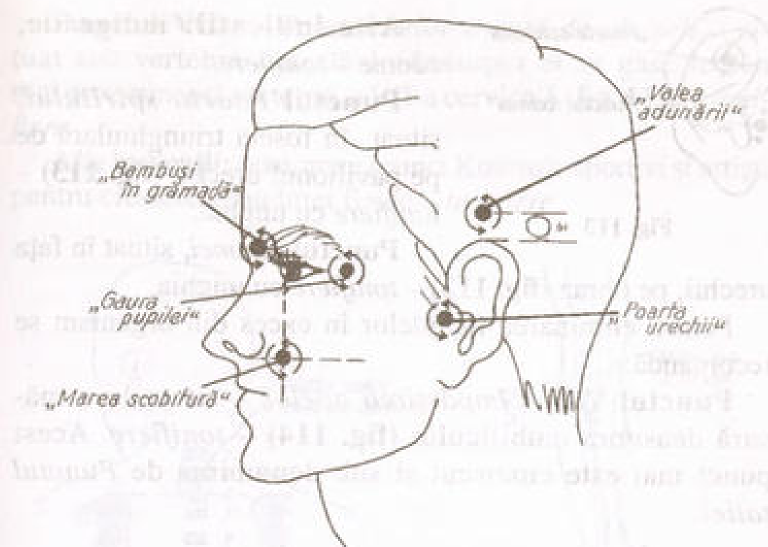


Fig. 111

Punctul VB_8 – *Valea adunării* – situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii (**fig. 111**) – *dispersie.*

Punctul TF_{23} – *Poarta urechii* – situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura (**fig. 111**) – *dispersie.*

Punctul V_2 – *Bambuși în grămadă* – situat la extremitatea internă a sprâncenei (**fig. 111**) – *dispersie.*

Alte indicații: strabism – *tonifiere.*

OBEZITATEA

Pentru diminuarea poftei de mâncare:

Punctul S_{45} – *Plată cruntă* – situat lângă unghia degetului II de la picior (**fig. 112**) – *tonifiere* cu unghia.



Fig. 112

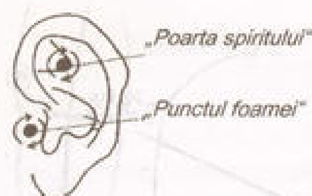


Fig. 113

Alte indicații: indigestie, edeme – *tonifiere.*

Punctul *Poarta spiritului,* situat în foseta triunghiulară de pe pavilionul urechii **(fig. 113)** – *tonifiere* cu unghia.

Punctul *Foamei,* situat în fața urechii, pe obraz **(fig. 113)** – *tonifiere* cu unghia.

Pentru eliminarea lichidelor în exces din organism se recomandă:

Punctul VC$_9$ – *Împărțirea apelor* – situat la o măsură deasupra ombilicului **(fig. 114)** – *tonifiere.* Acest punct mai este cunoscut și sub denumirea de *Punctul taliei.*

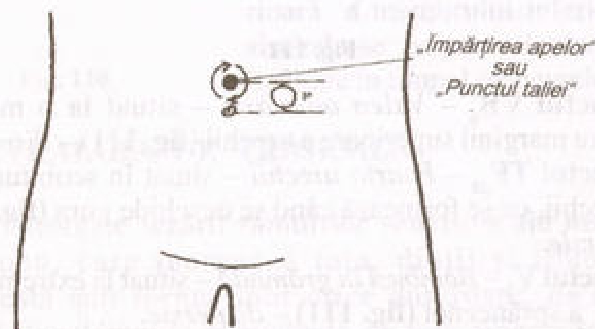


Fig. 114

Alte indicații: edeme – *tonifiere.*

OBOSEALA

Conform medicinii tradiționale chineze, oboseala este produsă de un dezechilibru al energiilor Iong și Wei, de care vorbeam mai înainte.

Punctul VG$_{13}$ – *Palatul celor o sută de oboseli* – situat sub vertebra dorsală 1 (deasupra ei se găsește cea mai proeminentă vertebră, a VII-a cervicală **(fig. 115)** – *tonifiere.*

Alte indicații: reanimare (punct Kuatsu); sportivi și artiști pentru creșterea condiției fizice – *tonifiere.*

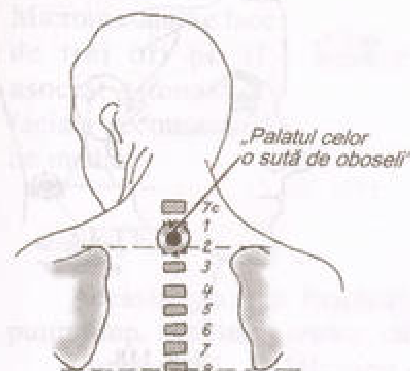


Fig. 115



Fig. 116

Pentru oboseala fizică și psihică se va masa următorul punct, extrem de eficace:

Punctul S$_{36}$ – *Al treilea interval* – situat la 3 măsuri sub vârful rotulei, între cele două oase ale gambei (tibia și peroneul) **(fig. 116)** – *tonifiere.*

Alte manevre: masarea rădăcinii nasului.

PALPITAȚIILE

Sunt senzații anormale în regiunea inimii, sub formă de bătăi neregulate, însoțite, în unele cazuri, de senzații de sfârșeală. Conform medicinii tradiționale chineze, ele se datoresc unui dezechilibru energetic în meridianele vase-sex și în meridianul cordului (inimii).

Punctul VS_4 – *Poarta vâlcelei* – situat la 5 măsuri deasupra mijlocului pliului pumnului – **(fig. 117)** – *dispersie.*

Punctul C_7 – *Poarta spiritului* – situat la extremitatea internă a pliului pumnului **(fig. 117)** – *dispersie.*

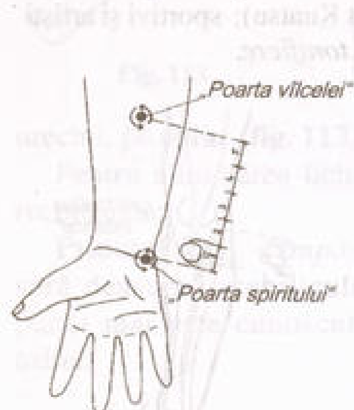


Fig. 117



Fig. 118

Punctul VB_{20} – *Mlaștina vânturilor* – situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale **(fig. 118)** – *dispersie.* In felul acesta se acționează asupra sistemului nervos vegetativ.

PARALIZIA FACIALĂ

Apare la jumătate de față, ea putând fi totală (mișcările feței sunt absente) sau parțială (bolnavul mai poate încreți fruntea, mai poate mișca pleoapele de partea bolnavă). Tratamentul trebuie instituit cât mai repede, pentru a se preveni instalarea unei contracturi locale, de cele mai multe ori ireversibile.

Punctul TF_{23} – *Poarta urechii* – situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura **(fig. 119)** – *tonifiere.*

Punctul S_6 – *Marea scobitură* – situat la unirea verticalei ce trece prin pupilă și orizontala dusă pe sub nas **(fig. 119)** – *tonifiere.*

După presopunctură, se va executa un **micromasaj liniar** cu degetul **(fig. 119)**, timp de 10 minute, primele manevre fiind foarte blânde. Micromasajul se face de trei ori pe zi, asociat gimnasticii faciale recomandată de medic.

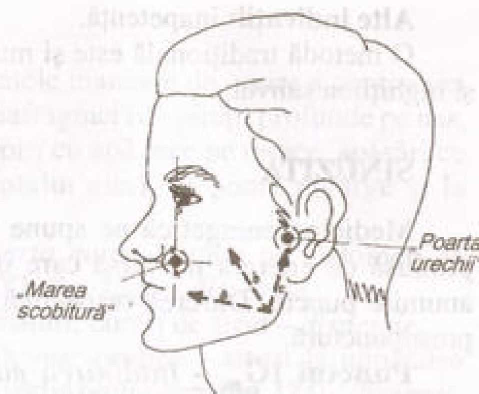


Fig. 119

SETEA

Această senzație fiziologică poate fi atenuată pentru puțin timp, în situații critice, cu ajutorul presopuncturii.

Punctul IG_{11} – *Mlaștina sinuoasă* – situat pe pliului cotului **(fig. 120)** – *dispersie.*



Fig. 120

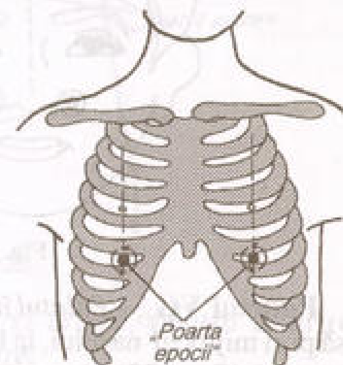


Fig. 121.

Punctul F_{14} – *Poarta epocii* – situat pe verticala dusă prin mamelon, în spațiul VI intercostal **(fig. 121)**, folosit pentru uscăciunea gurii – *dispersie.*

Alte indicații: inapetență.

O metodă tradițională este și mușcarea vârfului limbii și înghițirea salivei.

SINUZITA

Medicina energetică ne spune că această boală este produsă de energia perversă care intră în organism prin anumite puncte. Durerea respectivă poate beneficia și de presopunctură.

Punctul IG_{20} – *Intâlnirea miresmelor* – situat la marginea aripilor nasului **(fig. 122)**.

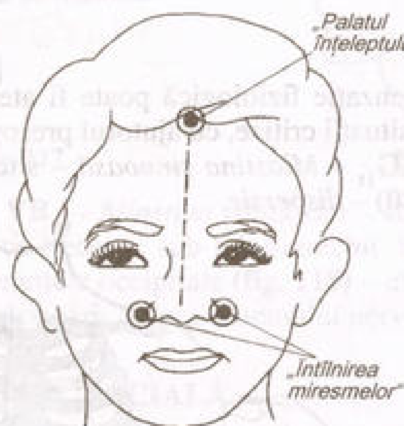


Fig. 122

Punctul VG_{23} – *Palatul înțeleptului* – situat pe verticala dusă prin mijlocul nasului, la locul de unire cu pielea păroasă a capului **(fig. 122)**. Acest punct este indicat în sinuzita frontală.

Pentru durerile de tip energetic IANG (sunt vii, fără scurgeri) – *dispersie*, iar pentru cele de tip INN (surde, cu scurgeri abundente) – *tonifiere*.

SUGHIȚUL

Pe lângă nenumăratele manevre de oprire a contracției bruște și convulsive a diafragmei (inspirații profunde pe nas, oprirea respirației, stropiri cu apă rece pe torace, apăsări cu pumnul în capul pieptului etc.), se poate recurge și la presopunctură.

Punctul F_{13} – *Poarta mare* – situat pe abdomen, la extremitatea coastelor XI **(fig. 123)** – *dispersie*.

Alte indicații: vărsături, dureri de ficat – *dispersie*.

Punctul VC_{12} – *Stomac central* – situat la jumătatea distanței dintre ombilic și vârful osului stern **(fig. 123)** – *dispersie*.

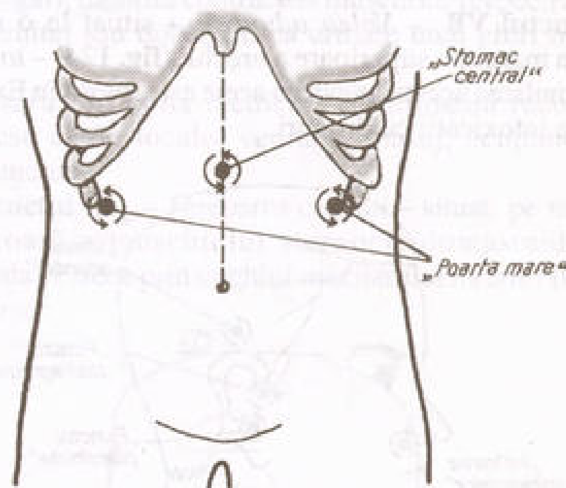


Fig. 123

Alte indicații: sportivi și artiști, pentru întărirea mușchilor abdominali – *tonifiere*.

TABAGISMUL

Pentru a preveni o intoxicație cronică cu nicotina din tutun (tabagism) este bine să se abandoneze acest viciu cât

mai devreme posibil, ca să nu mai spunem că ideal ar fi să nu se ajungă niciodată la o astfel de situație.

Pentru abandonarea fumatului se încearcă tot felul de remedii, cel mai eficace fiind voința fiecăruia. Rezultate bune se obțin cu ajutorul acupuncturii și auriculoterapiei (care folosește ace speciale implantate în pavilionul urechii, pentru mai mult timp, în anumite puncte, și fixate cu benzi adezive).

Presopunctura poate avea rezultate bune, dacă se masează corect, zilnic, următoarele puncte:

Punctul IG_{20} – *Intâlnirea miresmelor* – situat în apropierea aripilor nasului **(fig. 124)** – *tonifiere*

Punctul VB_8 – *Valea adunării* – situat la o măsură deasupra marginii superioare a urechii **(fig. 124)** – *tonifiere.*

Stimularea acestui punct cu acele este folosit în Extremul Orient la intoxicații cu droguri.

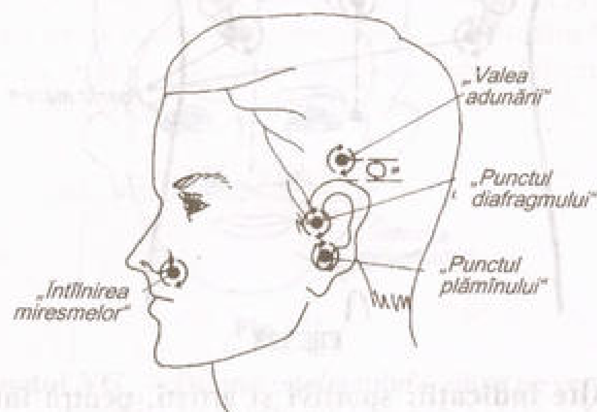


Fig. 124

Punctul diafragmului – situat pe rădăcina helixului (pavilionul urechii) – **(fig. 124).**

Punctul plămânului – situat în scobitura urechii, numită concă.

Punctele de pe ureche pot fi stimulate cu unghia sau cu capătul rotunjit al stiloului.

Pentru reușita tratamentului antitabac, subiectul nu va fuma timp de două ore înaintea ședinței de presopunctură, iar pe tot parcursul curei nu va consuma alimente sau băuturi cu gust amar, care îi pot „trezi" pofta de fumat, tutunul având și el un gust amar.

TORTICOLISUL

Este răsucirea gâtului într-o parte (lat. *tortus*=răsucit; *collum*=gât), datorită contracției mușchilor respectivi. Poate fi congenital sau dobândit, ca urmare unui efort muscular local.

Pentru torticolis medicina tradițională recomandă: comprese calde locale, ventuze, masaj, acupunctură și presopunctură.

Punctul IS_{16} – *Fereastra cerului* – situat pe marginea posterioară a mușchiului sternocleidomastoidian, pe orizontala ce trece prin unghiul maxilarului inferior **(fig. 125)** – *dispersie.*

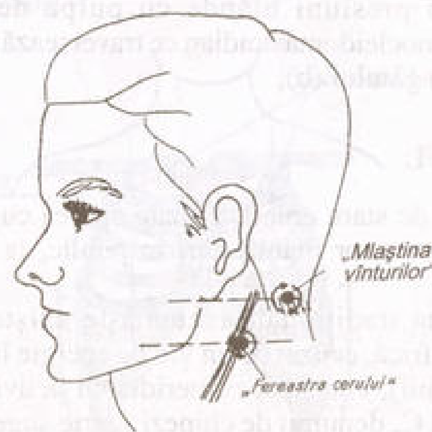


Fig. 125

Punctul VB_{20} – *Mlaștina vânturilor* – situat pe ceafă, pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanțele occipitale **(fig. 125)** – *tonifiere.*

Alte indicații: dureri cervicale.

Pentru torticolisul nou-născutului și al copilului se pot folosi ***manevre Shiatsu* (fig. 126)**:

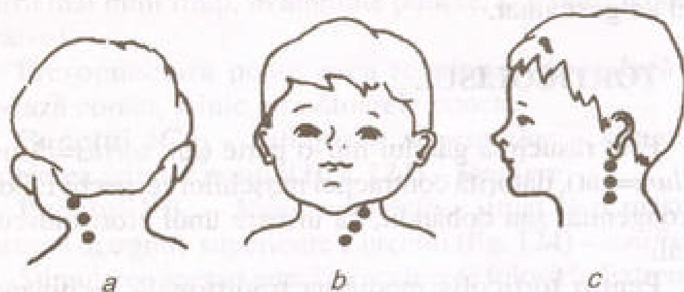


Fig. 126

– 10–15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe mușchii cefei (a);

– 10–15 presiuni blânde, cu pulpa degetului, pe fața laterală a gâtului (c);

– 10–15 presiuni blânde cu pulpa degetului, pe mușchiul sternocleidomastoidian ce traversează în diagonală fața laterală a gâtului (b).

TRACUL

O astfel de stare emotivă poate apărea cu ocazia unor examene sau a unor manifestări în public, la sportivi sau artiști.

Medicina tradițională recunoaște existența acestui sentiment de frică, cauzat de un vid de energie în meridianul cordului (inimii), cunoscut ca meridianul activității psihice.

Punctul C_5 denumit de chinezi foarte sugestiv *Punctul stăpânirii de sine* și *Marele punct al tracului*, pentru

proprietățile sale antitrac; este situat la o măsură deasupra pliului pumnului, în apropierea marginii interne a antebrațului **(fig. 127)** – *tonifiere.*

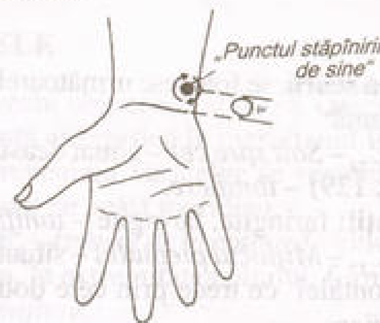


Fig. 127

Alte indicații: timiditate – *tonifiere;* palpitații – *dispersie.*

Se mai poate folosi și un alt punct situat pe meridianul stomacului, care are marele avantaj că poate fi stimulat prin cămașă sau haină.

Punctul S_{14} – *Casa comorilor* – situat pe verticala ce trece prin mamelon, la aproximativ 1,5 măsuri sub claviculă **(fig. 128)** – *tonifiere.*

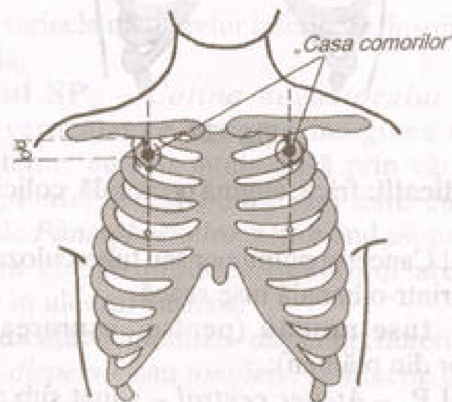


Fig. 128

Alte indicații: surmenaj intelectual, supărări, șocuri psihice sau fizice – *tonifiere.*

TUSEA

Pentru **tusea seacă**, se folosesc următoarele puncte, care au acțiune calmantă:

Punctul VC_{22} – *Salt spre cer* – situat deasupra scobiturii osului stern **(fig. 129)** – *tonifiere.*

Alte indicații: faringite, laringite – *tonifiere.*

Punctul VC_{17} – *Mijlocul pieptului* – situat pe osul stern, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele două mameloane **(fig. 129)** – *tonifiere.*

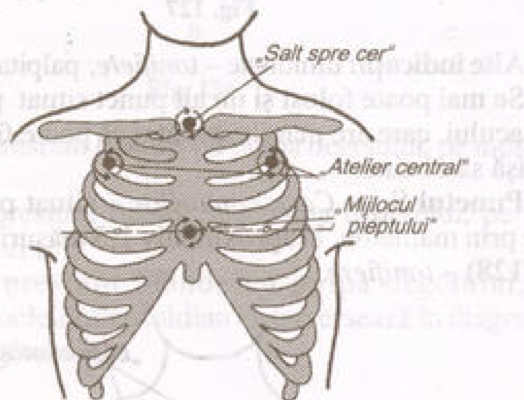


Fig. 129

Alte indicații: frică, angină pectorală, colică veziculară – *dispersie.*

Atenție! Cancerul pulmonar sau tuberculoza pulmonară pot debuta printr-o banală tuse seacă.

Pentru **tuse umedă** (pentru ușurarea eliminării mucozităților din plămân):

Punctul P_1 – *Atelier central* – situat sub claviculă, la extremitatea spațiului II intercostal **(fig. 129)** – *dispersie.*

Alte indicații: boli de inimă și plămâni, cu greutate în respirație – *dispersie*; sportivi și artiști , pentru regularizarea ritmului respirator – *tonifiere.*

VARICELE

Textele vechi chinezești spun că varicele sunt produse de o insuficiență energetică în meridianul ficatului.

Pentru prevenirea varicelor se recomandă stimularea unui punct situat pe acest meridian.

Punctul F_8 – *Izvorul de la cotitură* – situat pe fața internă a genunchiului, la extremitatea pliului, format prin flexia sa **(fig. 130)** – *tonifiere.*



Fig. 130

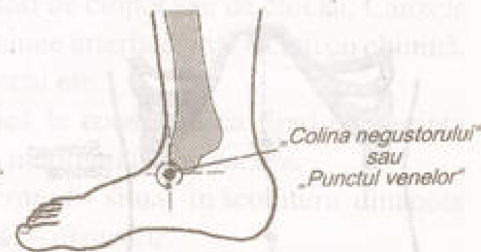


Fig. 131

Pentru varicele membrelor inferioare, însoțite de edeme, se va stimula:

Punctul SP_5 – *Colina negustorului* – situat la intersecția verticalei ce trece pe marginea anterioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său **(fig. 131)** – *dispersie.* Acest punct mai este cunoscut sub denumirea de *Punctul venelor,* acționând asupra circulației sângelui din ele. Stimularea punctului are și acțiune cicatrizantă în ulcerul varicos.

Alte indicații: hemoroizi – *dispersie*; dureri de genunchi sau picior – *dispersie* sau *tonifiere,* în funcție de caracterul energetic al durerii.

VĂRSĂTURILE

Vărsăturile care survin în intoxicații acute, voluntare sau involuntare, nu se combat, ci, dimpotrivă, vor fi grăbite.

Vărsăturile care pun în pericol viața bolnavului, din cauza pierderilor masive de apă și săruri minerale, vor fi combătute folosind și presopunctura:

Punctul VC$_{12}$ – *Stomac central* – situat la jumătatea distanței dintre ombilic și vârful osului stern **(fig. 132)** – *dispersie.*

Alte indicații: oboseală – *tonifiere.*

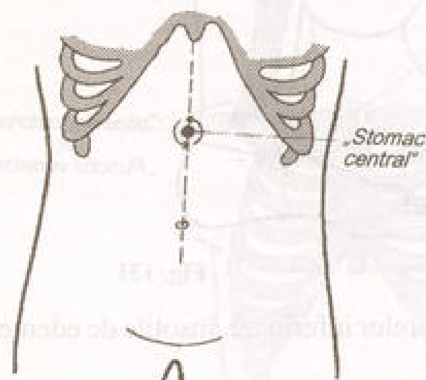


Fig. 132

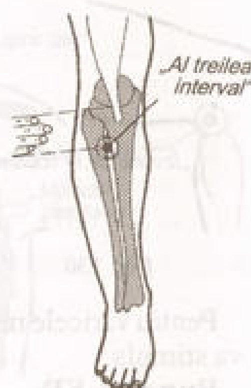


Fig. 133

Punctul S$_{36}$ – *Al treilea interval* **(fig. 133)** – *tonifiere.*

Vărsăturile constituie urgențe medicale, necesitând consultul medicului, în următoarele situații:

– când au în conținutul lor alimente ingerate în ultimele 24 de ore;

– când survin noaptea și aspectul lor este lichid;
– când apar la o gravidă, cu o frecvență crescută;
– când sunt însoțite de constipație, dureri abdominale și stare generală proastă;
– când sunt însoțite de febră, dureri de cap și redoarea cefei;
– când sunt însoțite de dureri de cap rebele la orice tratament.

ZGOMOTELE ÎN URECHI

Sunt descrise de bolnavi în diferite feluri: țiuituri, fluierături, vâjâituri, bătăi de clopot sau de ciocan. Cauzele sunt multiple: hipertensiune arterială, intoxicații cu chinină, boli psihice, boli de urechi etc.

Medicina energetică le consideră ca fiind consecința unui exces energetic în meridianul *Trei focare.*

Punctul TF$_{17}$ – *Ecranul* – situat în scobitura dinapoia lobului urechii **(fig. 134)** – *dispersie.*

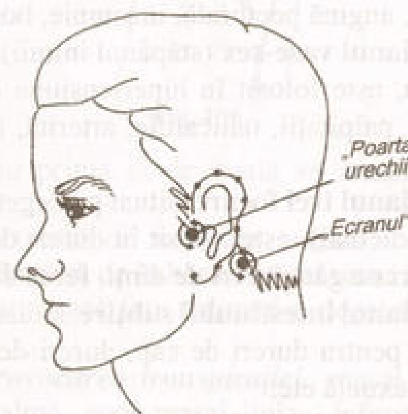


Fig. 134

Alte indicații: surditate, vorbire dificilă – *tonifiere*

Punctul TF$_{23}$ – *Poarta urechii* – situat în scobitura din fața urechii, ce se formează când se deschide gura (**fig. 134**) – *dispersie*.

Alte indicații: boli de urechi – *dispersie;* sportivi și artiști , pentru creșterea acuității auditive – *tonifiere*.

Altă manevră: ciupirea energică a marginii urechii.

Micromasajul energetic al mâinilor

Pentru medicina tradiționalistă chineză mâna este locul de proiecție al organelor din corp și de trecere a șase meridiane principale.

Meridianul plămânului, situat pe degetul mare, este folosit în dispnee (respirație grea), astm bronșic, hemoptizie etc.

Meridianul intestinului gros, situat pe degetul arătăror, este folosit în boli febrile, gripă, dureri în gât, dureri de dinți etc.

Meridianul inimii, situat pe degetul mijlociu, este folosit în palpitații, angină pectorală, insomnie, boli febrile etc.

Meridianul vase-sex (stăpânul inimii), situat pe degetul mijlociu, este folosit în hipertensiune arterială, dureri precordiale, palpitații, tahicardie, arterită, impotență sexuală, frică etc.

Meridianul trei focare, situat pe degetul inelar (numit și deget medicinal), este folosit în dureri de cap, dureri de mâini, dureri de gât, dureri de dinți, febră etc.

Meridianul intestinului subțire, situat pe degetul mic, este folosit pentru dureri de cap, dureri de braț, vărsături, impotență sexuală etc.

Mâna este folosită în scopuri terapeutice, mai ales la copii, și mai puțin în scop diagnostic.

MICROMASAJUL LA COPII

Micromasajul mâinii este foarte răspândit în China și este folosit mai ales la copii. Conform tradiției se masează mâna dreaptă, pentru fetițe, și mâna stângă pentru băieți.

Micromasajul mâinii este cunoscut de toate mamele, el fiind folosit în foarte multe suferințe (**fig. 135**):

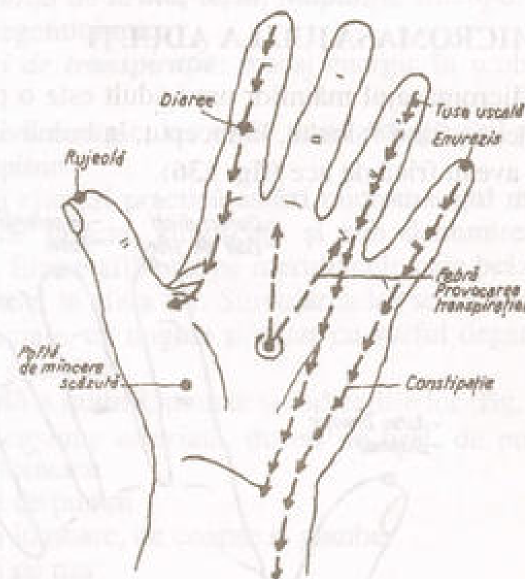


Fig. 135

– ***rujeolă***: din prima zi de boală se masează degetul mare:

– ***inapetență*** (poftă de mâncare scăzută): se masează proeminența musculară de la baza degetul mare (în palmă);

– ***diaree***: se masează fața palmară a degetului arătător, până la baza sa;

– ***febră*** și ***provocarea transpirației:*** masaj circular în scobitura din palmă, apoi masaj liniar, bifurcat, până la baza degetelor mijlociu și inelar;

– *tuse uscată*: masaj liniar pe fața palmară a degetului inelar, până la pliul pumnului;

– *enurezis*: se ciupește pulpa degetului mic, în fiecare seară, înainte de culcare.

– *constipație*: masaj liniar pe fața palmară a degetului mic, până dincolo de pliul pumnului.

MICROMASAJUL LA ADULȚI

Micromasajul mâinilor unui adult este o practică foarte veche, ea fiind folosită, la început, la bolnavii sensibili sau care aveau frică de ace (**fig. 136**).

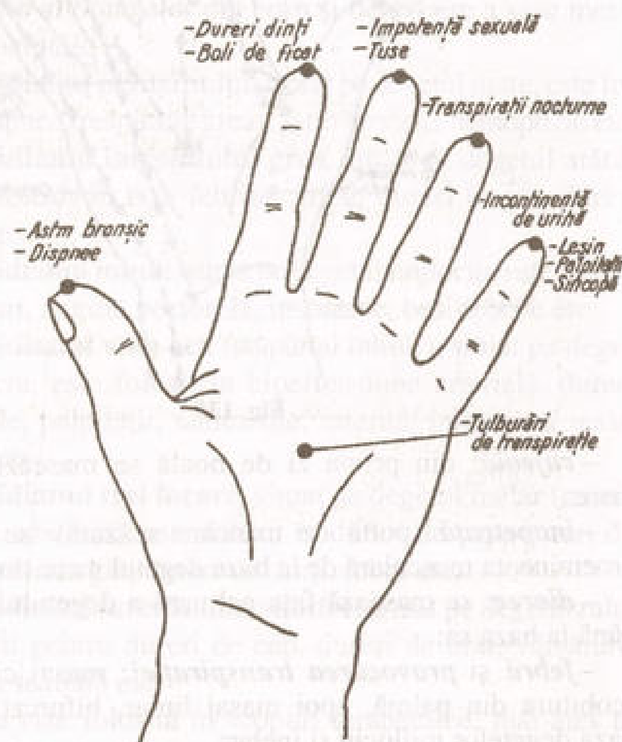


Fig. 136

– ***astm bronșic – dispnee*** (respirație dificilă): masajul pulpei degetului mare;

– ***dureri de dinți, boli de ficat***: masajul pulpei degetului arătător;

– ***impotență sexuală***: masajul energic al pulpei degetului mijlociu;

– ***transpirații nocturne***: masajul pulpei degetului inelar;

– ***incontinență de urină, leșin, palpitații, sincopă***: masajul pulpei degetului mic;

– ***tulburări de transpirație***: masaj energic în scobitura palmei.

Masajul va fi energic, iar acolo unde este posibil pot fi folosite și ciupituri.

Specialiștii chinezi practică astăzi micromasajul mânii, folosind 41 de puncte, cunoscute și sub denumirea de „puncte noi". Ele se află atât pe meridianele care brăzdează mâinile, cât și în afara lor. Stimularea lor se face cu instrumente speciale, cu unghia și chiar cu vârful degetului, prin manevre energice.

Fața dorsală a mâinii: puncte și indicațiile lor (**fig. 137**):

1. Hipotensiune arterială, dureri de braț, de pumni, abdominale, toracice
2. Dureri de pumni
3. Dureri lombare, de coapse și gambe
4. Dureri de nas
5. Diaree, dureri abdominale, de pumni, de mâini
6. Dureri de glezne
7. Dureri de cap
8. Dureri de nas, epistaxis
9. Tuse
10. Dureri de ochi
11. Dureri de umăr
12. Dureri de gât și ceafă
13. Dureri de gât, de dinți și ceafă
14. Sciatică
15. Dureri lombare și coccigiene

16. Cefalee frontală
17. Cefalee (creştetul capului)
18. Migrenă temporală;
19. Dureri pelvine
20. Dureri de dinţi, gastralgii
21. Dureri de ochi, hipertermie

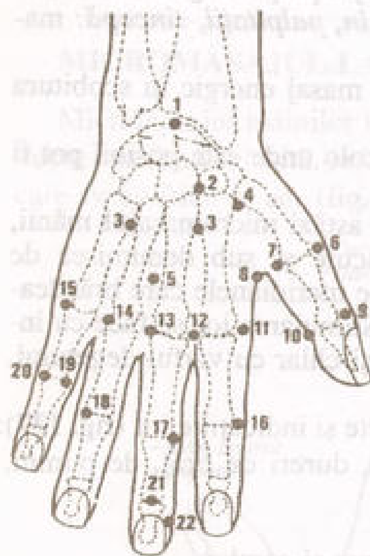


Fig. 137

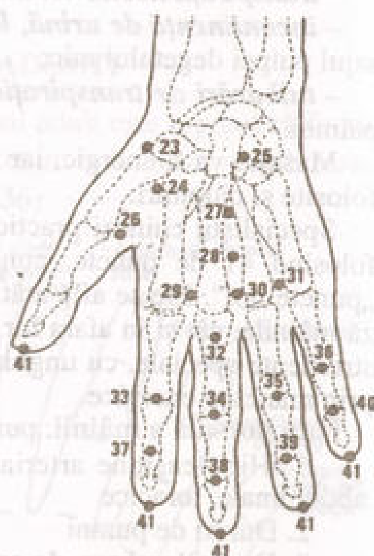


Fig. 138

Faţa palmară: puncte şi indicaţiile lor, puncte cu legături energetice cu anumite meridiane (**fig. 138**):

23. Paludism
24. Dureri de gât şi de dinţi
25. Convulsii febrile, dureri de călcâi
26. Isterie, fobie
27. Dureri gastro-intestinale
28. Hiperhidroză
29. Tuse, astm bronşic
30. Dureri de dinţi

31. Palpitaţii
32. Boli de gură
33. Legătură cu meridianul intestinului subţire
34. Legături cu meridianul Trei focare
35. Legătură cu meridianul ficatului
36. Enurezis
37. Legătură cu meridianul intestinului gros
38. Legătură cu meridianul inimii
39. Legătură cu meridianul splinei
40. Enurezis
41. Puncte de reanimare: apoplexie, insolaţie, febră, crampe musculare, pierderea cunoştinţei.

Micromasajul energetic al trunchiului

După banala frecţie pe spate toată lumea se simte bine, reconfortată. De ce? Pentru că în timpul respectivelor manevre sunt stimulate numeroase puncte situate pe cele două principale meridiane, care îl brăzdează: *meridianul Vasul guvernor* (de la coccis până la gingia superioară, după ce înconjoară capul, pe linia mediană) şi *meridianul Vezicii urinare* (o bună parte din traseul său aflându-se paralel cu meridianul Vasul guvernor.

Meridianul Vasul guvernor are legături cu meridianele Iang şi cu meridianul Vezica urinară, pe care se găsesc puncte energetice speciale, cunoscute sub denumirea de puncte **Shue**. Aceste puncte au legături energetice cu foarte multe organe: inimă, plămâni, ficat, stomac, splină.

În timpul masajului spatelui, organele corpului sunt stimulate indirect, ceea ce explică acea stare de bine despre care vorbeam. Masajul special al punctelor **Shue** acţi-

onează numai asupra organelor aflate într-un dezechilibru energetic. Așa se explică rezultatele pozitive obținute chiar de către masorii amatori.

Medicina energetică recomandă un masaj liniar, la nivelul trunchiului, anterior și posterior. El se execută cu vârful a două degete.

TEHNICĂ

– masaj pe linia mediană anterioară, de la pubis până la furculița sternală; masaj liniar, de la linia mediană până la umeri; masaj liniar de la pubis, pe ambele flancuri până în hipocondru (drept și stâng); masaj liniar, circular, în jurul ombilicului (**fig. 139 a**);

– masaj liniar, scurt, pe fețele laterale ale gâtului, până la furculița sternală; masaj liniar, scurt, de la furculița sternală către umeri; masaj liniar, de o parte și alta a sternului, până în partea inferioară a abdomenului (fosele iliace); liniar, de la clavicule până în fosele iliace și de acolo pe fețele anterioare ale coapselor (**fig. 139 b**);

– masaj liniar, bifurcat, începând din partea superioară a omoplaților până la mijlocul feselor (**fig. 139 c**);

– masaj liniar, de o parte și alta a coloanei vertebrale, până la ceafă; masaj liniar, scurt, de la ceafă către urechi; masaj liniar de la ceafă până în creștetul capului (**fig. 139 d**);

Masajul începe cu neteziri și presiuni foarte blânde, intensitatea lor fiind crescută în mod progresiv.

Masajul energetic al trunchiului, a cărui durată variază între 3–5 minute, se poate practica ca metodă unică sau asociată presopuncturii și acupuncturii, la începutul sau la sfârșitul ședințelor. El se practică numai pe o piele uscată.

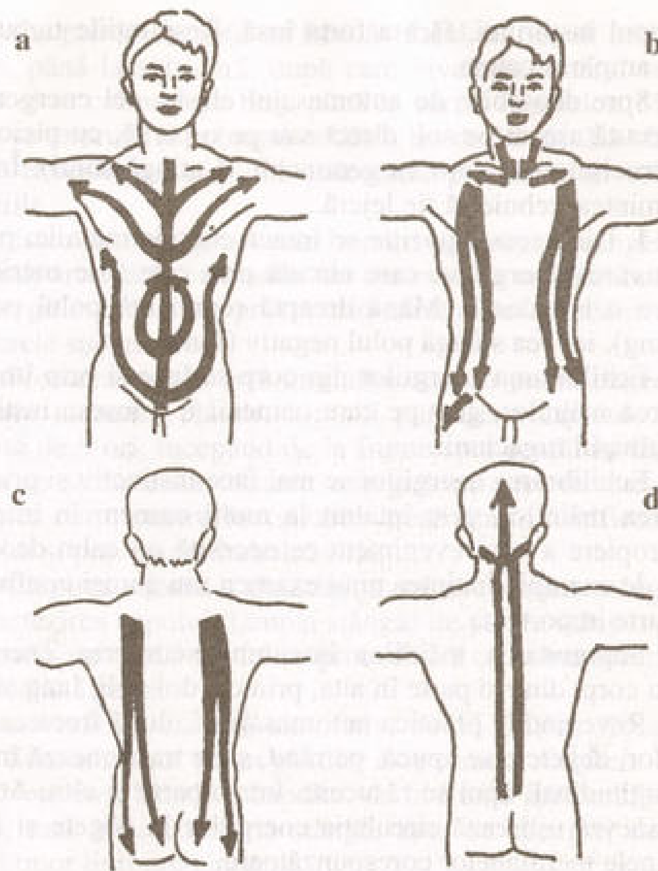


Fig. 139

Automasajul energetic

Automasajul energetic are o foarte mare răspândire astăzi. El se practică în scopuri igienice și terapeutice.

Inaintea ședinței de automasaj, sunt obligatorii câteva scurte exerciții de respirație, cu umflarea abdomenului în

timpul inspirului, fără a forța însă. Respirațiile trebuie să fie ample și calme.

Spre deosebire de automasajul clasic, cel energetic se execută așezat pe sol, direct sau pe o pernă, cu picioarele încrucișate (de dorit ca genunchii să atingă solul). Îmbrăcămintea trebuie să fie lejeră.

1. Din această poziție se freacă energic mâinile, pentru activarea energiilor, care circulă prin cele șase meridiane care o brăzdează. Mâna dreaptă reprezintă polul pozitiv (Iang), iar cea stângă polul negativ (Inn).

Echilibrarea energiilor din corp se face și prin împreunarea mâinilor, gest pe care oamenii îl folosesc instinctiv în timpul rugăciunii.

Echilibrarea energiilor se mai face instinctiv și prin frecarea mâinilor, gest întâlnit la mulți oameni în imediata apropiere a unui eveniment ce necesită un calm deosebit, ca de exemplu înaintea unui examen sau a unei confruntări foarte importante.

Impreunarea mâinilor înseamnă scurgerea energiilor din corp, dintr-o parte în alta, prin cei doi poli, Iang și Inn.

Revenind la practica automasajului, după frecarea mâinilor, degetele se apucă, pe rând, și se tracționează în sens longitudinal, apoi se răsucesc, într-o parte și alta. Această manevră ușurează circulația energiilor în degete și în organele merdianelor corespunzătoare.

După o foarte scurtă pauză se trece la timpul următor:

2. Cu palma dreaptă se învelește pumnul stâng, apoi cu ea strânsă, se avansează, învelind succesiv mâna și degetele respective. Această manevră se execută de 16 ori de fiecare parte (mâna dreaptă sau stângă). În final degetele se încrucișează și din această poziție se flectează cât mai mult pe spate. După această manevră se automasează energic degetele și mâinile.

Aceste manevre stimulează energia și îndepărtează blocajele și tensiunile de la nivelul mâinilor.

3. Cu palma dreaptă se freacă brațul stâng, al mâinii opuse, până la subsoară, după care învelește umărul respectiv și se coboară pe braț, până la vârful degetelor. Manevra se execută și la brațul celălalt, tot de 16 ori. La sfârșit se execută mișcări din articulația pumnului în toate direcțiile.

Aceste manevre, practicate împotriva scurgerii sângelui (arterial) are efecte calmante. Cu ajutorul lor se echilibrează energiile care curg prin meridianele care au sediul în membrele superioare.

4. Frecarea cu ajutorul unghiilor sau cu pulpa degetelor, prin manevre blânde, a pielii păroase a capului. Se execută de 5 ori, începând de la frunte spre ceafă. În felul acesta se stimulează intrarea energiei celeste, de natură Yang, în corp, pentru favorizarea creativității, fortificarea corpului și prevenirea îmbolnăvirii.

5. Ciupirea ușoară a rădăcinii nasului cu mâna stângă, apoi netezirea capului (tâmpla stângă) de partea stângă, de la frunte spre ceafă. La fel se procedează cu mâna dreaptă de cealălaltă parte.

Manevrele se execută alternativ, de 16 ori, de fiecare parte. Senzația unui vid în gândire este semnul reușitei.

6. Netezirea blândă a capului, de la frunte spre ceafă și invers, mai întâi cu mâna stângă, apoi cu dreapta, de-a lungul unor linii imaginare.

Este o manevră inversă scurgerii energiei din meridianul Vasul guvernor, având efecte calmante, sedative. Este indicată în nervozitate, mânie, migrenă etc.

7. Aplicarea palmelor pe cap, apoi, cu degetele, se masează pielea capului, în sens circular, de 16 ori.

Manevra este relaxantă și combate insomnia.

8. Se aplică palmele pe ceafă, de unde vor aluneca spre creștetul capului, apăsările fiind progresive, apoi spre frunte, obraji până la barbă, în timpul acestor ultime manevre având grijă ca presiunea să scadă.

Manevra se execută de 16 ori. Ea produce relaxare, prin eliminarea surplusului de energie acumulată în cap.

9. Se încrucişează degetele ambelor mâini, apoi se plasează în faţa nasului, lăsându-le libere pe cele mari, care vor masa circular orbitele ochilor, în sensul acelor de ceasornic şi invers, de 16 ori.

Manevra activează punctele Shue, situate în jurul ochilor.

10. Se freacă nasul, în sens vertical, cu degetele mari. Incălzirea nasului previne guturaiul. Manevra se practică în lunile de iarnă.

11. Se astupă urechile cu degetele arătătoare, apoi se scot brusc; manevra se repetă încă de două ori, apoi se aplică palmele pe pavilioanele urechilor, cu degetele respective percutând cutia craniană.

Prin această manevră, spun chinezii, se cheamă energia cerului pentru efectele sale benefice.

12. Se aplică palma dreaptă pe umărul stâng, apoi alunecă până la marginea externă a mamelonului. Se continuă cu alunecarea până sub sân, unde se descriu trei cercuri mari, în sensul mişcării acelor de ceasornic. În timpul următor, palma alunecă spre abdomen, până la pubis, de unde va reveni pe umărul stâng, de astă dată trecând pe marginea stângă a sânului.

Aceste manevre executate pe torace se fac cu ochii închişi Ele generează o senzaţie de căldură, de înţepătură, urmată de relaxare.

13. Se masează cu palma, circular, în jurul ombilicului, de 40 de ori, pe punctul situat la mijlocul distanţei dintre ombilic şi apendicele xifoid, apoi la jumătatea liniei dintre ombilic şi pubis (în aceste puncte masajul se face invers mişcărilor acelor de ceasornic). Aceste manevre se vor executa numai din poziţia culcat pe spate.

Manevrele respective ameliorează multe suferinţe, întrucât ele acţionează, în primul rând, asupra centrului vitalităţii.

14. În poziţie şezândă, se aplică ambele mâini pe şale (regiunea lombo-sacrată) şi se freacă energic locul, de jos în sus.

Se produce o încălzire locală, unde este sediul energiei ancestrale (Zong).

15. Se aplică palmele pe feţele anterioare ale coapselor, apoi se netezeşte întreaga suprafaţă a membrului inferior (faţa anterioară), până la picior, de unde se va reveni la rădăcina coapselor. Manevra se execută de 16 ori.

În felul acesta se stimulează funcţiile stomacului, splinei, pancreasului, rinichilor, veziculei biliare şi ficatului. Automasajul respectiv combate şi oboseala generală.

16. Netezirea genunchilor cu palmele, prin mişcări circulare, de 40 de ori în fiecare sens. Manevra produce senzaţie de căldură, mai ales când se folosesc neteziri energice.

17. Frecarea degetelor cu mâinile, apoi tracţiunea lor, pe rând, în axul longitudinal, şi mişcări în toate sensurile: flexii, extensii, rotaţii în jurul axului propriu.

18. Automasajul tălpilor cu pulpa degetului mare sau baterea lor cu degetele îndoite (flectate), cu pumnul închis; se mai foloseşte rularea tălpilor pe un obiect cilindric (tub, făcăleţ).

19. Ultima manevră constă din stimularea punctului de pe talpa piciorului, situat în scobitura anterioară. Punctul poate fi reperat prin îndoirea degetelor spre talpă. Aici se află poarta prin care energia terestră pătrunde în corpul omului.

Acest punct poate fi stimulat cu vârful degetului în următoarele situaţii: surmenaj intelectual, senzaţie de „picioare grele". Masajul constă din mişcări energice, concentrice, la ambele tălpi, alternativ.

Masajul cosmetic energetic

Medicina tradițională chineză a acordat, din totdeauna, o atenție deosebită întreținerii frumuseții corpului și părților sale descoperite, folosind tot felul de preparate. Pentru „umflăturile" pielii aplicau frunze de Koua-Leou (*Trichosanthes kirilowii Maxim*), procedeu folosit și astăzi în Extremul Orient. Curtezanele chineze acordau o foarte mare atenție machiajului feței și al unghiilor, printre produsele aplicate aflându-se o pudră de față, obținută din rădăcina aceleiași plante.

Pentru halenă proaspătă și plăcută, aceleași curtezane mestecau fructe de cuișoare. În secolul al XVI-lea acneea de pe față se trata cu pudră de mazăre, remediu nelipsit din trusa de machiaj pentru întreținerea frumuseții.

În contrast cu preocupările pentru înfrumusețarea corpului era mutilarea picioarelor, în scopuri „estetice". Femeile chineze din epoca Tsing erau supuse la tratamente oribile, mutilante, pentru a li se micșora picioarele. Și astfel de tratamente începeau din fragedă copilărie, între 4 și 8 ani. Rezultatul era un picior scobit, cu flexia forțată a tarsului, în sens antero-posterior și torsionarea degetelor în jurul primului os metatarsian. În felul acesta piciorul mutilat ajungea la dimensiuni foarte mici, în medie de 14 x 6 cm. Cu un astfel de picior era foarte greu de păstrat un echilibru în timpul mersului, făcând din aceste chinezoaice, în mers, adevărate „rândunici zburătoare". Ele purtau încălțăminte specială, cu nume poetice, de basm: „lotus de aur", „crin de aur", „crini parfumați" etc., care au inspirat secole de-a rândul mulți poeți chinezi.

Moda picioarelor „grațioase", începută în secolul al V-lea a dăinuit până în jurul anului 1912, cu toate eforturile guvernanților acelor vremuri de a interzice un astfel de obicei barbar.

Foarte multe remedii cosmetice, despre care se vorbește în vechiul tratat de medicină „Pen–Tsao", n-au fost, încă, descifrate.

RIDURILE FEȚEI

Vechii chinezi tratau bolile care urâțeau corpul cu masaje și exerciții fizice. Pentru ridurile feței foloseau și masaje speciale, multe dintre manevre dăinuind până în zilele noastre.

Zbârciturile sau ridurile feței se produc din cauza pierderii elasticității pielii, scăderii cantității de apă din celulele sale și dezechilibrului dintre mușchii feței, ca urmare a deprinderilor și mimicii zilnice.

Medicina tradițională chineză folosește manevre pentru relaxarea mușchilor contractați (dispersii) și de stimulare (tonifieri) pentru cei relaxați.

Pentru a înțelege presopunctura ridurilor, este nevoie de cunoașterea sumară a mușchilor feței (**fig. 140**).

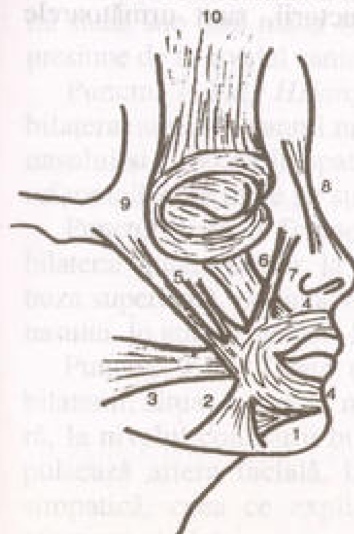


Fig. 140 Mușchii feței

1: Pătratul bărbiei;
2: Triunghiularul buzelor;
3: Buccinator;
4: Orbicularul buzelor;
5: Micul zigomatic;
6: Ridicătorul propriu al buzei superioare;
7: Ridicătorul comun al buzei superioare și aripii nasului;
8: Piramidal;
9: Orbicularul pleoapelor;
10: Frontal.

În **fig. 141** sunt prezentate reperele anatomice ale feței.

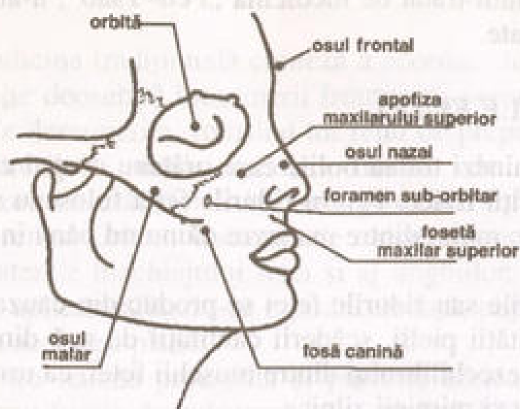


Fig. 141 Repere anatomice

PUNCTELE ENERGETICE DE PE FAȚĂ

Punctele energetice sau punctele chinezești, pe care se acționează cu ajutorul presopuncturii, sunt următoarele (după J.A. Lavier, **fig. 142**):



Fig. 142 Repere energetice

Punctul **1**: *Yu Yao* (**Burta peștelui**), punct bilateral, situat în mijlocul sprâncenei, pe marginea superioară a orbitei; este palpabil pe verticala care trece prin centrul pupilei.

Punctul **2**: *Tswan Tchou* (**Capul sprâncenei** sau **Bambus stufos**), punct bilateral, situat înăuntrul marginei orbitei.

Punctul **3**: *Yin Tang* (**Sigiliu Palatului**), situat pe promontoriul de deasupra rădăcinii nasului, între sprâncene. În acest punct se palpează o mică fisură verticală, prin care trece linia mediană.

Punctul **4**: *Chwei Keou* (**Șanțul pentru apă**), situat exact sub nas, în partea inferioară a septului nazal, la unirea sa cu buza superioară.

Punctul **5**: *Szeu Pai* (**Punct cvadruplu**) punct bilateral, situat pe marginea inferioară a obitei, pe verticala care trece prin centrul pupilei. În profunzime corespunde găurii suborbitare, de unde iese un nerv important, cu acțiune cvadruplă (de unde și denumirea sa) în afecțiunile ochiului, urechii, nasului și gurii.

Punctul **6**: *Tchiu Tchiao* (**Gaura caninului**), punct bilateral situat sub osul malar (sub pometele obrazului), într-o depresiune de la nivelul caninului, de unde și denumirea sa.

Punctul **7**: *Ying Hsiang* (**Primește parfumurile**), punct bilateral situat în șanțul nazo-labial (care pleacă de la aripa nasului și coboară în spatele comisurii buzelor), pe o linie orizontală care trece pe sub nas.

Punctul **8**: *Hwo Tchiao* (**Depozit pentru cereale**), punct bilateral situat exterior, la jumătatea distanței dintre narină și buza superioară, pe linia verticală care trece tangent cu aripa nasului. În gură se găsește la exteriorul arcadelor dentare.

Punctul **9**: *Ti Tsang* (**Hambarul pământului**), punct bilateral, situat în șanțul naso-genian, în partea sa inferioară, la nivelul comisurii buzelor. La palpare, în dreptul său pulsează artera facială, înconjurată de o rețea nervoasă, simpatică, ceea ce explică importanța sa în numeroase afecțiuni ale feței.

Punctul **10**: *Tcheng Tchiang* **(Strânge saliva)**, punct median, situat între arcadele dentare și buze, localizat în șanțul bărbiei.

PRESOPUNCTURA RIDURILOR (fig. 143)

1 – **Ridul jupiterian**, cauze: tensiunea (întinderea) mușchiului pătratul mentonier;

– tratament: *tonifierea* punctului 8
dispersia (relaxarea) punctului 10

2 – **Ridul social**, cauze: tensiunea triunghiularului buzelor și relaxarea ridicătorului propriu al buzei superioare;

– tratament: *tonifierea* punctului 6
dispersia punctului 9



Fig. 143 Ridurile feței

3 – **Ridul marțian**, cauze: tensiunea triunghiularului buzelor;

– tratament: *tonifierea* punctului 6
dispersia punctului 9

4 – **Ridul protezei dentare**, cauze: tensiunea (întinderea) orbicularului buzelor și relaxarea buccinatorului și ridicătorilor buzei superioare;

– tratament: *tonifierea* punctelor 9, 6 și 7
dispersia punctului 8

5 – **Ridul mercurian**, cauze: tensiunea mușchilor buccinator și zigomatici și relaxarea orbicularului și triunghiularului buzelor

– tratament: *tonifierea* punctelor 10 și 8
relaxarea punctului 9

6 – **Ridul lunar**, cauze: tensiunea buccinatorului și relaxarea orbicularului buzelor;

– tratament: *tonifierea* punctelor 10 și 8
relaxarea punctului 8

7 – **Ridul lui Venus**, cauze: tensiunea mușchilor zigomatici și orbicular al pleoapelor și relaxarea celui frontal;

– tratament: *tonifierea* punctului 1
dispersia punctelor 9, 5 și 2

8 – **Ridul sexual.** Nu provine dintr-un dezechilibru muscular, ci dintr-o întindere excesivă a țesuturilor care, în felul acesta, formează o pungă sub ochi. Pentru restabilirea echilibrului se va *tonifia* punctul 5;

9 – **Rid care face excepție de la regulă.** El necesită doar *tonifierea* punctului 1;

10 – **Ridul avertizării**, cauze: tensiunea mușchiului piramidal și relaxarea mușchiului frontal;

– tratament: *tonifierea* punctului 1
dispersia punctului 3

11 – **Ridul gândirii**, cauze: tensiunea mușchiului frontal;

– tratament: *tonifierea* punctului 3
dispersia punctului 1

Tonifierea constă din lovituri ușoare, cu vârful degetului, timp de 30 de secunde (o lovitură pe secundă).

Relaxarea constă din presiune continuă cu pulpa degetului, pe punctul respectiv, timp de 2–3 minute, având

grijă să slăbim presiunea, timp de 10 secunde, la fiecare 15–20 de secunde.

Manevrele se execută alternativ, de mai multe ori, întotdeauna sfârşindu-se cu relaxarea punctului. Se recomandă trei şedinţe pe zi de presopunctură: dimineaţa, prânz şi seara. Pielea respectivă trebuie să fie sănătoasă, curată şi uscată.

Tratamentul modern al ridurilor constă din introducerea unor ace speciale, foarte fine, în piele, paralel cu ridul. Aceste ace sunt conectate la un aparat care generează un curent electric special. Prin acest tratament se încearcă refacerea elasticităţii fibrelor elastice din piele la nivelul ridului. Un efect asemănător l-ar avea şi presopunctura punctelor chinezeşti.

CAPITOLUL V

MASAJUL TRADIŢIONAL JAPONEZ

Foarte multe practici medicale tradiţionale chineze au fost preluate de japonezi, unele dintre ele fiind chiar perfecţionate.

Budismul, introdus în Japonia în secolul al VI-lea, a contribuit la elaborarea unor concepţii filozofice care plasau omul în Univers. Până atunci contactele cu vecinii chinezi, de peste mare, fuseseră ca şi inexistente. Una din învăţăturile budismului, **Zen**, a avut o influenţă decisivă în dezvoltarea spiritualităţii culturale japoneze, printre ele aflându-se tehnicile pentru îngrijirea corpului.

În secolul al XII-lea apare „Cartea despre păstrarea sănătăţii", scrisă de Yôsai, în care se spunea: „Toate remediile nu sunt medicamente decât pentru o singură boală, în timp ce ceaiul este un remediu pentru mii de boli". Cu vremea, japonezii au descoperit virtuţile terapeutice ale băilor cu apă caldă, care se făceau în stabilimente speciale, unde se practicau şi masaje.

În Japonia ultimelor secole medicina era practicată de tot felul de specialişti:

Isi, omnipractician, echivalentul medicului generalist de astăzi;

Nai-Kai, internist, medicus purus;

Ge-K (W) Ai, chirurg;

Shin-Kwa, acupunctor şi moxă;

Gen-Kva, oftalmolog;

Ko-Kwa, stomatolog;

San-Kwa, obstetrician;

Honetsugi, specialist în fracturi şi luxaţii (ortoped);

Samba, moaşă;

Anma, masor.

Masajul făcea parte și din arsenalele terapeutice ale chirurgilor, ortopezilor, acupunctorilor, obstetricienilor etc. În tratatele de specialitate sunt menționate metode de masaj pentru tratamentul luxațiilor și fracturilor. Obstetricienii practicau versiuni externe, în timpul cărora foloseau și diferite masaje. Unele din manevre erau asemănătoare cu cele ale obstetricii moderne.

Japonezii foloseau trei feluri de manevre: *neteziri, frământări* și *bateri* cu palmele, cu degetele sau cu instrumente speciale.

În anul 1779 a fost publicat un „Ghid pentru masaj" (autor Anma Tebiki), iar în 1827 un „Atlas pentru masaj" (Anma-Zukai).

Intre pacienții și masorii acelor vremuri se stabileau relații de încredere deplină, fapt deosebit de important pentru succesul tratamentului.

O mare importanță se acorda masajului de urgență, numit **Kuatsu** (în limba japoneză: *Kua*=viață; *Tsu*=tehnică, metodă). El constă din masajul energic al unor puncte de pe corp, în cazuri de urgență.

Kuatsu

Masajul și alte tehnici manuale folosite pentru reanimarea bolnavilor gravi sunt menționate pentru prima dată în tratatele chineze, scrise între anii 281–340, unul dintre acestea fiind „Tcheou-Heou-Pei Tsi-Tsi-Fang" („Prescripții de urgență").

Primul tratat de medicină de urgență în limba japoneză a apărut în anul 1790. Manevrele respective constituiau un mare secret, ele fiind cunoscute de un foarte mic număr de medici, în rândul cărora se pătrundea foarte greu. Cu vremea, au fost primiți în casta acestora și câțiva sportivi, pentru a putea

acorda primul ajutor colegilor accidentați în timpul antrenamentelor și competițiilor tradiționale de Judo, Karate, Kendo (scrimă japoneză) etc. Noii veniți erau primiți la cursurile de pregătire numai după ce erau supuși la câteva probe dure, printre care suportarea unei strangulări ușoare, reanimată de unul dintre examinatori cu metoda Kuatsu.

În vechea Japonie, cultura fizică și sporturile erau la mare cinste, practicarea artelor marțiale fiind obligatorii pentru samurai. Acestea erau:

– mânuirea armelor de aproape: scrimă cu sabia;
– mânuirea armelor de la distanță: scrimă cu lancea;
– trasul cu arcul;
– călăria;
– înotul;
– luptele fără arme: Kendo, Karate, Sumô, Jujutsu, Atemi (lovituri pe punctele vitale).

Artele marțiale erau supuse unui sever cod etic și estetic, exercițiile colective terminându-se întotdeauna cu gesturi de curtoazie, după un ritual anume. Exercițiile individuale se terminau cu ședințe de meditație.

În timpul practicării artelor marțiale se produceau, uneori, și accidentări grave, unele dintre ele necesitând un tratament de urgență.

Printre metodele folosite în tratamentul de urgență se găsea și **Kuatsu.** Ea folosea percuția și presiunea anumitor zone sau puncte de pe corp, cu degetele, pumnul, cotul, genunchiul sau călcâiul. Pentru a fi eficiente, manevrele respective erau aplicate cu mare iuțeală și cu multă precizie.

Metoda japoneză de reanimare Kuatsu a pătruns și în Europa, la începutul secolului XX, printre promotori aflându-se medicul francez Jules Regnault. El a publicat, în anul 1902, un tratat intitulat „Medicina și farmacia la chinezi și Annamiți", în care vorbea și de tehnicile japoneze tradiționale de urgență. Doi dintre discipolii săi, Claude Renoult și Eric de Winter au publicat în 1960 un articol intitulat „Metodă de reanimare în Judo".

Punctele vitale sau punctele **Atemi**, folosite pentru apărare, sunt prezentate în **fig. 144.**



Fig. 144 Punctele vitale sau punctele ATEMI

1: TENDO („bregma" sau punctul de joncțiune al suturilor osoase între oasele parietale și frontal); 2: UTO, punct situat la rădăcina nasului; 3: KASUMI, punct situat pe tâmple; 4: JINCHU, punct „filtru", situat la mijlocul șanțului naso-labial; 5: DOKKO, punct situat pe apofiza mastoidă (retroaruriculară); 6: KACHIKAKE punct situat pe bărbie; 7: SUIUGETSU, punctul plexului solar, situat în spatele stomacului; 8 și 9: două puncte ale hipocondrului (drept și stâng), adică pe părțile laterale ale regiunii superioare a abdomenului; 10: MYJO, punctul hipogastrului sau punctul situat pe partea inferioară a abdomenului; 11: TSURIGANE, punctul testicolelor; 12: SHITSU-KANSETSU, punctul situat pe articulația genunchiului.

În timpul luptelor fără arme sau în alte împrejurări, când survin anumite accidente, se poate interveni de urgență prin folosirea metodei **kuatsu**.

PUNCTELE KUATSU (după J. Regnault și E. Winter)

- **dorsale (fig. 145).**



Fig. 145 Punctele dorsale

1: Cele două puncte cervico-cefalice; 2: Cele două puncte posterioare cervicale; 3: Vertebra a VII-a cervicală; 4: Vertebra a VI-a dorsală, punct de percuție; 5: Puncte pentru decontracturare, opuse sânilor; 6: Prima vertebră lombară; 7: A treia vertebră lombară; 8: Puncte paravertebrale, la nivelul centurii; 9: Puncte sacro-iliace.

Unele din aceste puncte sunt folosite și în masajul vertebral reflexogen.

- **ventrale**, pe fața anterioară (**fig. 146**)



Fig. 146 Punctele ventrale

1: Punct cervical mijlociu anterior; 2: Punct respirator; 3 și 4: Puncte pentru masaj epigastric pentru percuție; 5 și 6: Puncte pentru masaj antialgic pelvi-abdominal (punctul 4 se găsește pe apendicele xifoid)

MANEVRE KUATSU UȘOR DE EXECUTAT

- **pentru lovituri la cap**

– neteziri blânde pe tâmple și ceafă;

– percuții ușoare cu palma pe regiunea lombo-sacrată (șale), iar cu vârful degetelor pe vertebra 3 lombară.

- **pentru lovituri la gât**

– percuții ușoare cu vârful degetelor pe vertebra cervicală 7 (cea mai proeminentă).

- **pentru lovituri la testicule**

– percuții cu pumnul pe marginea internă a tălpilor.

- **pentru leșin – sincopă**

– se deschide gura victimei în mare grabă, prin apăsarea obrazului, bilateral, cu două degete, plasate între maxilare; pentru reușita manevrei, mai înainte se ciupește obrazul; apoi se apasă energic cu unghia, în șantul dintre gingie și buza superioară.

- **pentru spânzurați**

– se taie cât mai repede cordonul cu care s-a spânzurat victima, după care ea va fi așezată pe un scaun, poziție care îi poate favoriza reluarea respirației prin următoarele manevre:

– masajul cefei și percuția vertebrei 7 cervicală cu vârful unui deget;

– ținerea unei țigarete aprinse lângă degetul mare de la piciorul victimei.

- **pentru loviturile primite în partea anterioară a gâtului (laringe)**

– victima este așezată pe un scaun, apoi i se percută vertebra cervicală 7.

TEHNICI DE REANIMARE

Pentru sincopă:

a – victima stă pe spate, cu brațele în cruce; salvatorul, îngenuncheat la picioarele sale, va presa cu ambele mâini în partea inferioară a abdomenului, de la pubis, alunecând progresiv către coaste, împingând de jos în sus viscerele abdominale sub torace, mușchiul diafragm găsindu-se în poziție de expirație forțată; urmează momentul cel mai important, care constă din apăsare puternică cu degetele pe ultimele coaste, în timp ce încheietura mâinilor apasă în scobitura formată la nivelul plexului solar. Urmează o relaxare bruscă (a presiunii), acțiune însoțită de un strigăt al savatorului (Kiai). În acel moment, salvatorul execută o săritură până la capul victimei.

Inainte de a acționa, salvatorul inspiră profund, ca apoi să expire rapid și profund, cu producerea unui su-

ierat. Prin această manevră se acţionează asupra energiei Hara, asupra respiraţiei, prin intermediul muşchiului diafragm şi asupra inimii (masată indirect de către acest muşchi).

b – victima aşezată cu faţa în jos şi mâinile în cruce; se percută vertebra cervicală VII (cea mai proeminentă); în sincopa simplă sunt suficiente câteva bătăi uşoare.

Manevrele Kuatsu sunt folosite ca antidoturi pentru loviturile primite în timpul practicării unor sporturi tradiţionale, ca Atemi şi Judoka, ele putând provoca, după caz, constricţia sau dilataţia vaselor.

Kuatsu este o metodă reflexogenă. Ea poate fi folosită ca tratament de urgenţă, mâinile şi picioarele salvatorului contribuind la reanimarea victimei.

Manevrele Kuatsu diferă de tehnicile de reanimare, care au ca obiectiv principal menţinerea victimei în viaţă cu ajutorul a numeroase tehnici instrumentale. Kuatsu foloseşte tehnici manuale simple, care permit reluarea activităţii aparatului cardio-respirator, printre care masajul cardiac, bimanual extern (**fig. 147**).



Fig. 147

Kuatsu este ineficient când şocul a fost foarte puternic sau când s-au produs leziuni viscerale şi vasculare. În astfel de cazuri se indică transportarea victimei cât mai repede într-un serviciu specializat, Kuatsu fiind nu numai inutil, dar şi periculos.

Medicina tradiţională japoneză mai foloseşte şi alte metode: fricţii cu pudre vegetale, cu foi de ceapă (din interiorul bulbului), cu droguri învelite într-o bucată de pânză şi introduse într-un tub de bambus (pentru efecte sedative).

Shiatsu

Este un masaj simplu, care constă din presiuni exercitate cu pulpa degetului, în anumite puncte de pe piele (în limba japoneză *Shi*= deget şi *atsu*=presiune). Shiatsu a intrat în arsenalul terapeutic japonez la începutul secolului XX, când guvernul a legiferat masajul ca metodă oficială de tratament. În acea vreme se practicau în Japonia trei feluri de masaj: **anma** (masajul tradiţional), **masajul de tip occidental** şi **Shiatsu**.

Shiatsu a fost reactualizat şi pus în practică la sfârşitul secolui XX, de către cunoscutul terapeut japonez Tokujiro Namikoshi. El se practică astăzi în întreaga Japonie, în ultimele decenii pătrunzând în SUA şi în unele ţări occidentale.

Punctele Shiatsu corespund, în marea lor majoritate, cu principalele puncte de acupunctură sau presopunctură. Asupra lor şi în regiunile învecinate se exercită presiuni cu degetele mari de la mână, singure sau alăturate cu restul degetelor sau cu palmele. În timpul manevrelor energia masorului se scurge în corpul pacientului. Masorii profesionişti îşi dozează presiunea în funcţie de regiunea pe care se găsesc punctele respective. Pe cele musculoase se folosesc apăsări energice, echivalente cu apăsarea unei greutăţi de 10 kg, aplicate în acel loc. Dobândirea unei astfel de aprecieri,

se obține după o lungă experiență și după exerciții efectuate pe o balanță. Presiunea maximă folosită echivalează cu apăsarea balanței până când acul respectiv ajunge la cifra 10 (kg). Pentru cap și abdomenul superior se folosește o presiune egală cu 7 kg, iar pentru fețele laterale ale gâtului și abdomenului inferior între 4–4,5 kg.

Presiunea se execută vertical, timp de 5–10 secunde, urmată de o pauză de 30–40 secunde. Manevra se execută de aproximativ 10 ori.

Shiatsu se folosește pentru foarte multe suferințe: dureri de orice fel, nevralgii, astm bronșic, insomnie, crampe musculare, oboseală, enurezis, constipație, impotență sexuală, frigiditate etc. Ca și masajul clasic și cel tradițional chinez, și acest masaj poate fi folosit sub formă de automasaj.

AUTOSHIATSU PENTRU INSOMNIE

Insomnia este printre principalele beneficiare ale metodei Shiatsu. Se aplică seara, înainte de culcare. La început se execută zilnic, apoi de două-trei ori pe săptămână și chiar numai o dată.

Se începe cu punctele situate la baza osului occipital, apoi se trece pe cele paravertebrale cervicale, interscapulare, (**fig. 148**); se continuă pe fețele laterale ale gâtului, pe tâmple (**fig. 149**) și pe palme (**fig. 150**).

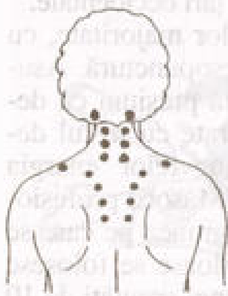


Fig. 148



Fig. 149



Fig. 150

AUTOSHIATSU COSMETIC

Pentru menținerea supleței pielii și ameliorarea tonusului muscular de la nivelul feței și gâtului, pot fi stimulate punctele menționate în **fig. 151**.

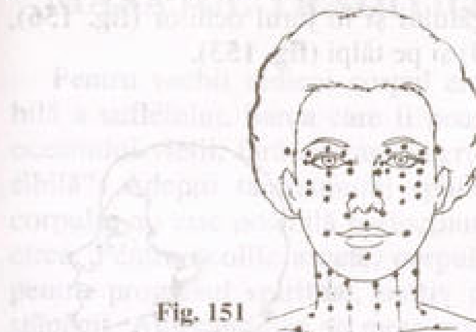


Fig. 151

SHIATSU PENTRU VIGOARE SEXUALĂ

Manevrele respective se execută numai între parteneri. Se începe cu creștetul capului, apoi energic pe punctele situate de o parte și de alta a coloanei lombo-sacrate (**fig. 152**) pe tălpi (**fig. 153**), per abdomen (**fig. 154**), pe coapse, pe fețele anterioare.

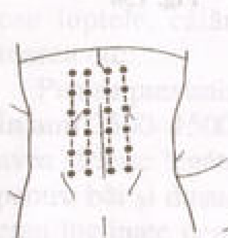


Fig. 152

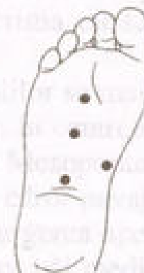


Fig. 153

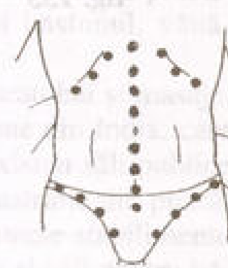


Fig. 154

Ședința se termină cu neteziri blânde, cu vârful degetelor, pe ceafă, spate, coapse, glezne, tălpi, gât, piept, abdomen, brațe și palme.

AUTOSHIATSU PENTRU DURERI DE CAP

Se realizează prin presiuni pe linia mediană a capului, apoi pe liniile paralele până la baza osului occipital și în continuare paravertebral cervical (**fig. 155**) și prin presiuni pe fețele laterale ale gâtului și în jurul ochilor (**fig. 156**), apoi pe palme (**fig. 150**) și pe tălpi (**fig. 153**).

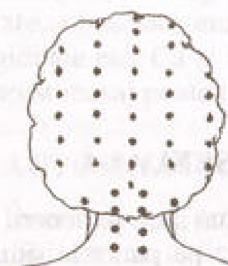


fig. 155

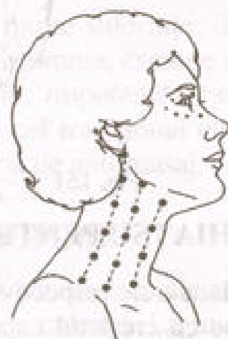


Fig. 156

MASAJUL TRADIȚIONAL INDIAN

Pentru vechii indieni corpul era „unealta indispensabilă a sufletului, barca care îl poartă de cealaltă parte a oceanului vieții, fără de care libertatea finală ar fi imposibilă". Adepții tantrismului spuneau că fără îngrijirea corpului nu este posibilă perfecțiunea morală și nici fericirea. Pentru școlile ascete, corpul constituia un pericol pentru progresul spiritual, motiv pentru care el trebuie stăpânit. Alți gânditori au mers mai departe, considerând constrângerile și suferințele fizice ca o necesitate pentru perfecționarea interioară, ajungând, în felul acesta, la sinucideri.

Și medicina tradițională indiană acorda o mare atenție prevenirii bolilor, printre mijloacele folosite aflându-se mișcarea. În acest scop vechii indieni practicau luptele, călăria, scrima cu sabia și bastonul, vânătoarea etc.

Pentru prevenirea bolilor se mai foloseau băi și masaje. În anii 2500–1500 î. Hr. în centrele urbane din India, care avea strânse legături cu Mesopotamia, existau săli publice pentru băi și dușuri, ale căror pavaje, construite din piatră, erau înclinate pentru scurgerea apei. În unele stabilimente se găseau instalații pentru băi medicinale și săli pentru băi de aburi. În toate stabilimentele masajul era nelipsit, cea mai întrebuințată manevră fiind cea aplicată asupra mușchilor gâtului și feței, numită **chambooing**, de unde avea să derive, mult mai târziu, termenul englez, **shampooing**.

În literatura populară vedică se vorbește de virtuțile terapeutice și purificatoare ale apei a 12 fluvii, printre care:

Gangele (pentru oprirea supurației plăgilor), Jamouna (pentru bronșită, inapetență, leucoree etc.), Kishna (pentru rahitism, tuse, litiază renală), Indus (pentru dureri reumatismale) etc.

Masajul întregului corp începea cu fricții energice ale capului, întotdeauna folosindu-se ungeri cu ulei de plante, cel mai căutat fiind cel de sesam.

Pentru vindecarea bolilor, dar mai ales pentru prevenirea lor, în India se mai folosea o metodă originală, Yoga, care ulterior avea să se răspândească în întreaga lume.

Masajul indian tradițional este una din cele mai vechi și populare practici ayur-vedice, scopul său principal fiind tonificarea organismului. El se găsește în arsenalele terapeutice tradiționale indiene Yoga și Tantra.

Astăzi, masajul tradițional indian se practică pe scară mare în țara sa de origine, vechile manevre dăinuind până în zilele noastre; constă din fricțiuni liniare, curbe sau spiralate, executate cu vârful degetului. O caracteristică a masajului indian este practicarea pe o piele unsă cu uleiuri extrase din semințe de diferite plante:

● *uleiul de muștar* este cel mai bun pentru masaj, având următoarele proprietăți: activează circulația energiei din corp, revigorează întregul organism, curăță porii, pigmentează pielea etc. La sfârșitul masajului (general sau parțial), masorii indieni pun câteva picături de ulei de muștar pe următoarele regiuni ale corpului pacientului: pleoape, în nas, în urechi, pe ombilic etc.

Indicații: oboseală.

● *uleiul de măsline* se folosește pentru capacitatea sa de captare a radiațiilor calorice;

● *uleiul de sesam negru*, cu care se masează pielea capului (fricțiuni), favorizează absorbția energiei vitale (prana);

Masajul tradițional indian mai folosește și alte uleiuri, în diverse combinații:

– **pentru îmbunătățirea memoriei**: fricțiuni ale capului cu ulei de muștar (100 ml) + ulei de lemn de santal (3 picături) + ulei de migdale dulci (2 lingurițe);

– **pentru întărirea părului**: ulei de sesam negru (50 cmc) + ulei de migdale (50 cmc);

– **pentru creșterea vitalității** (bărbați): ulei de muștar + pudră de curcuma (un vârf de cuțit), încălzit, filtrat, apoi amestecat cu ulei de sesam;

– **pentru stimularea glandelor endocrine și în scopuri cosmetice** (femei): ulei de sesam (50 ml) + ulei de migdale dulci (20 ml) + ulei de cocos (20 ml) + ulei de germene de grâu (10 ml) + ulei de lemn de santal (3 picături);

– **pentru boli reumatice**: ulei de muștar (25 ml) + ulei de măsline (25 ml) + ulei de arahide (25 ml) + ulei de nucă (25 ml) + ulei esențial de eucalipt (5 picături) + ulei de wintergreen (5 picături).

Pentru masajul general este nevoie de o practică de cel puțin două săptămâni, timp în care pot fi însușite manevrele sale de bază.

Masajul tradițional indian se folosește și sub formă de ***automasaj.*** El se face dimineața, după sculare, într-o încăpere încălzită, o dată pe săptămână sau zilnic.

Întregul corp, de la cap până la picioare, se unge cu unul din uleiurile menționate mai înainte, sau la capitolul „Masajul clasic". Se execută presiuni energice cu palmele și degetele, pe cap, brațe, mâini, torace, abdomen, gambe și picioare. Automasajul durează 10 minute.

După masaj urmează o pauză de 5 minute, timp în care subiectul își spală dinții, apoi face un duș călduț, fără săpun, frecând pielea cât mai bine, până la îndepărtarea ule-

iului. Se poate folosi și puțin șampon pentru curățarea uleiului de pe păr.

În timpul masajului tradițional se pot stimula, prin manevre blânde, câteva puncte „vitale" (marmas) situate pe gambe, în apropierea unor puncte de acupunctură și presopunctură.

Tot în India se mai practică masajul tradițional **Shantala** la copiii mici, până la vârsta de un an.

VIBROMASAJUL ELECTRIC

Vibrațiile manuale, despre care am vorbit într-un capitol anterior, pot fi înlocuite cu vibrații mecanice, produse de aparate electrice speciale, de diferite mărimi, unele dintre ele fiind acționate cu baterii. Ele produc oscilații egale, cu un ritm constant, care poate fi reglat în funcție de indicații: crescut pentru tratamentul durerilor și scăzut pentru tonifierea mușchilor.

Vibratoarele electrice sunt dotate cu dispozitive și accesorii confecționate din pânză rezistentă, material plastic sau cauciuc. Accesoriile micilor aparate, individuale, sunt fabricate din cauciuc natural, moale. Forma lor este diferită: perii boante, ventuze, „electrozi" cu vârfuri tocite, moi, pentru vibrații punctiforme etc.

Vibromasajul electric poate fi general sau parțial, durata sa fiind de 3–15 minute. El se execută în timpul zilei, niciodată seara, deoarece provoacă insomnii. După tratament, se recomandă un repaus de 10–15 minute. Când tratamentul este dureros, el se va întrerupe, urmând a fi reluat a doua zi, având grijă ca durata să fie scurtată.

Vibromasajul electric poate exacerba durerile existente. În acest caz, durata va fi scurtată, iar ședințele rărite pentru un timp.

Tratamentul se execută numai pe o piele sănătoasă. În unele prospecte se recomandă aplicarea de pomezi sau unguente speciale.

Ca și masajul clasic, și vibromasajul electric poate fi aplicat în scopuri igienice și terapeutice.

Vibromasajul igienic

Principalele sale acțiuni: activează circulația sângelui, îmbunătățește aprovizionarea țesuturilor și organelor cu substanțe nutritive și accelerează eliminarea deșeurilor toxice. Vibromasajul electric (general sau parțial) poate fi folosit, în primul rând, în scopuri igienice, de trei ori pe săptămână, cu o durată de aproximativ 15 minute.

Vibromasajul general se execută pe întregul corp, cu peria de cauciuc, prin deplasări longitudinale, în sensul circulației de întoarcere a sângelui (circulația venoasă), de-a lungul mușchilor, începând de la picioare, continuând apoi pe abdomen, torace, membre superioare, gât și ceafă.

Vibrațiile vor fi reglate în funcție de scopul urmărit: frecvență redusă pentru stimulare și crescută, dar cu amplitudine mică, pentru relaxare.

Indicații

• Împiedicarea căderii părului și împotriva formării mătreții

Vibromasaj liniar, începând de la frunte până la ceafă (**fig. 157**), zilnic câte 5 minute.



Fig. 157

• Întreținerea tenului, împotriva ridurilor și diminuarea țesutului grăsos subcutanat de pe față

Vibromasaj liniar și circular pe bărbie, pe obraji până la tâmple, pe frunte, spre zona păroasă a capului, în special asupra ridurilor, 5 minute zilnic. (**fig. 157**).

• Întreținerea pielei gâtului

Vibromasaj liniar pe fața anterioară a gâtului și supraclavicular (**fig. 157**), 3 minute zilnic.

• Consolidarea sânilor

Vibromasaj cu ventuza, la început ținută pe loc, apoi înșurubată blând, în jurul mamelonului; timpul următor, masaj liniar cu peria și „electrodul" ales, longitudinal spre umeri (**fig. 158**). Manevrele se execută numai pe sânii sănătoși, succesiv, timp de 2–3 minute, dimineața și seara.

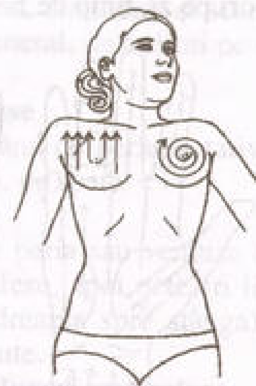


Fig. 158

• Celulită

Vibromasaj energic, cu peria, pe zonele respective, apoi bateri ușoare cu ventuza sau mișcări rotative, urmate de masaj liniar, energic.

Tratamentul se execută de două ori pe zi, durata unei ședințe fiind de 6–8 minute.

● **Obezitate**: aceeași tehnică ca pentru celulită.

Vibromasajul medical

Indicații

● **Artroză cervicală, torticolis**

Vibromasaj local (**fig. 159**), de două ori pe zi, câte 5–10 minute.

● **Artroză coloana vertebrală, talie defectuoasă**

Vibromasaj paravertebral, de sus în jos și invers, masaj liniar scurt, spre apofizele spinoase și spre omoplați și umeri (**fig. 159**), 1– 2 ori pe zi, timp de 5–8 minute.

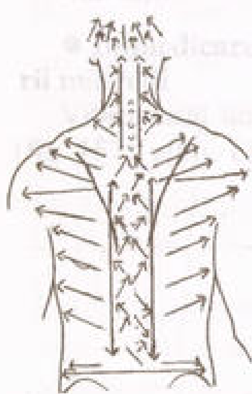


Fig. 159

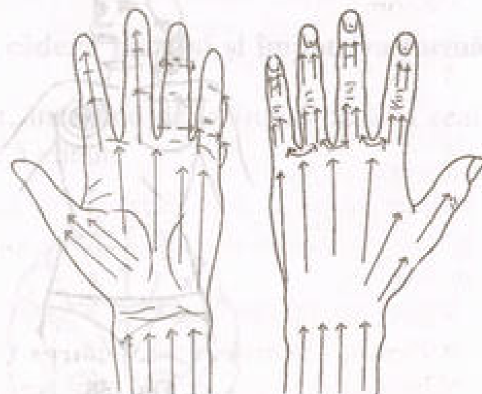


Fig. 160

● **Artroză, artrită mâini**

Vibromasaj liniar, cu peria pe mâini (**fig. 160**). Vibromasaj umeri și brațe.

● **Artroză, artrita șoldului**

Vibromasaj cu peria, pe sacrum, șold, fese, coapse (**fig. 161**), 1–2 ori pe zi; vibromasaj abdominal inferior, regiunea inghinală și picioare.

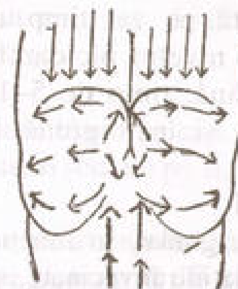


Fig. 161

● **Atrofie musculară**

Vibromasaj local, apoi rotativ și longitudinal; vibromasaj paravertebral, dimineața și seara, câte 6–10 minute.

Vibromasaj general, de trei ori pe săptămână, câte 5–10 minute.

● **Bronșită, tuse**

Vibromasaj blând cu peria, rotativ și liniar, apoi bateri ușoare cu ventuza, pe spate.

● **Constipație**

Vibromasaj cu peria sau ventuza (cea mai eficace), pe abdomen, șale și fese, apoi neteziri liniare și circulare, pe abdomen (de la dreapta spre stânga), de două ori pe zi, timp de 5–12 minute.

● **Crampe și dureri musculare**

Vibromasaj local cu peria sau ventuza, prin mișcări rotative sau longitudinale, o dată pe zi, 8–10 minute.

● **Deformații ale coloanei vertebrale: cifoză, scolioză, cifoscolioză**

Vibromasaj cu peria de-a lungul coloanei vertebrale, coastelor, lombar, către apofizele spinoase (**fig. 159** și **161**).

și de-a lungul crestelor oaselor bazinului, o ședință pe zi, timp de 10 minute.

● **Dureri de cap**

Vibromasaj blând (total nedureros) pe frunte, tâmple și ceafă, o dată pe zi, timp de 5–10 minute; vibromasaj zilnic la nivelul picioarelor, coapselor, de două ori pe săptămână, timp de 5–10 minute; manevrele pot fi folosite și în migrenă, înaintea apariției crizelor specifice.

● **Entorse, luxații**

Vibromasaj blând, gradat, în funcție de sensibilitatea bolnavului, pe articulațiile învecinate, sănătoase, de două ori pe zi, câte 5–10 minute. După câteva zile, masaj foarte blând pe articulația bolnavă.

● **Fracturi** (tratamentul va fi numai secundar tratamentului ortopedic)

Vibromasaj foarte blând, cu peria, în jurul fracturii (niciodată pe fractură), prin mișcări circulare și longitudinale, apoi neteziri pe întregul segment (membru), pentru activarea circulației, de două ori pe zi, câte 5–10 minute.

● **Hematom**

În primele zile, vibromasaj cu ventuza pe locurile învecinate, apoi cu peria, blând, pe locul bolnav, 1–2 ori pe zi, progresiv ajungându-se la 5 minute.

● **Impotență sexuală**

Bateri ușoare, apoi mișcări circulare cu ventuza ,regiunea lombo-sacrată și pe linia mediană, de la ombilic până la simfiza pubiană, de două ori pe zi, câte 8–12 minute.

● **Nevralgie**

Vibromasaj blând cu peria, liniar și rotativ, pe regiunea dureroasă, de două ori pe zi, apoi paravertebral

în regiunile învecinate, de două ori pe zi, câte 2–3 minute.

● **Nevralgia de trigemen**

Dacă locul este dureroas, vibromasaj pe regiunea sănătoasă (pe celălalt maxilar), de două ori pe zi, câte 3–5 minute.

● **Nevroză**

Vibromasaj foarte blând pe cap, ceafă, paravertebral și regiunile învecinate, o ședință pe zi, timp de 3–10 minute.

● **Oboseală**

Vibromasaj la nivelul capului, cefei și pe regiunile învecinate, 1–2 ori pe zi, timp de 10 minute.

● **Paralizia facială**

Vibromasaj local cu peria, de două ori pe zi, timp de 5–8 minute.

● **Pareza și paralizia membrelor inferioare**

Vibromasaj pe fesă, coapsă, gambă și picioare (**fig. 162, 163** și **164**), 1–2 ori pe zi, câte 5–8 minute, apoi vibromasaj paravertebral, 2–3 minute.

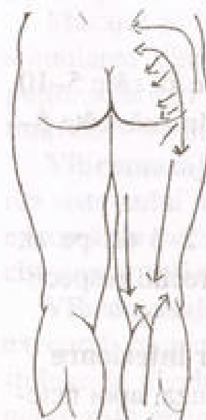


Fig. 162

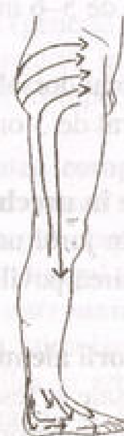


Fig. 163

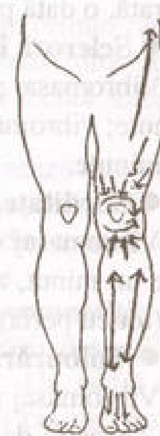


Fig. 164

● **Pareza sau paralizia membrelor superioare**

Vibromasaj pe umeri, brațe și mâini (**fig. 165**), dimineața și seara, câte 3–5 minute, apoi vibromasaj pe spate, ceafă și umeri, o dată pe zi, 8–10 minute.



Fig. 165

● **Picior plat, picioare „grele“ sau obosite**

Vibromasaj pe coapse și picioare (**fig. 163** și **164**) de două ori pe zi, câte 5–10 minute, apoi în regiunea lombo–sacrată, o dată pe zi, timp de 5–6 minute.

● **Scleroză în plăci**

Vibromasaj paravertebral dorsal, o dată pe zi, câte 5–10 minute; vibromasaj general de 3 ori pe săptămână, câte 5–15 minute.

● **Surditate, zgomote în urechi**

Vibromasaj cu peria în jurul urechii, de 2–3 ori pe zi, câte un minut, apoi netezirea pavilionului urechii respective (tot cu peria).

● **Tulburări circulatorii ale membrelor inferioare**

Vibromasaj pe spate, șale și fese cu ventuza, apoi neteziri cu peria de-a lungul gambelor și picioarelor (**fig. 164**), de 1–2 ori pe zi, câte 8–10 minute.

● **Umăr dureros** (artrită, artroză,reumatism muscular)

Vibromasaj local (**fig. 165**), de două ori pe zi, câte 3–5 minute. Pe părțile dureroase se folosește peria, ultimele manevre fiind circulare, foarte blânde.

● **Varice**

Vibromasaj pe spate, șale, fese cu ventuza, apoi neteziri cu peria pe gambe și picioare.

Vibromasaj în regiunea abdominală inferioară (foarte important), 1–2 ori pe zi, câte 5 minute.

Marginile ulcerului varicos pot fi masate foarte blând cu peria moale.

Nu se masează venele inflamate.

Vibromasajul sportiv

În zilele noastre masajul este nelipsit din viața unui sportiv, chiar și în afara competițiilor, când este folosit pentru păstrarea unei bune forme fizice.

Masajul de întreținere (general) vizează, în primul rând, stimularea circulației sângelui la nivelul mușchilor mai puțin solicitați în timpul competiției. Se execută zilnic, timp de 5–10 minute.

Vibromasajul dinaintea competiției vizează stimularea sistemului nervos și creșterea supleței mușchilor. El se execută cu peria, pe întregul corp, insistându-se pe mușchii care vor fi solicitați în timpul competiției.

Vibromasajul după antrenament sau competiție se execurtă cu peria pentru stimularea eliminării deșeurilor strânse la nivelul mușchilor și articulațiilor. Un astfel de masaj este general, insistându-se pe mușchii cei mai solicitați. Durata este de 3–5 minute.

Vibromasajul contribuie la alungarea oboselii.

Vibromasaj terapeutic, pentru refacerea energiei consumate în timpul efortului, mai ales la nivelul mușchilor, tendoanelor și articulațiilor.

Vibromasajul se mai poate întrebuința, așa după cum am văzut, la tratamentul unor suferințe ortopedice: entorse, luxații, fracturi.

BIBLIOGRAFIE

1. Berlescu E., *Dicționar enciclopedic de balneoclimatologie*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1982.

2. Biedermann P., *Vibromassage électrique,* Inst. Aesculap, Liechtenstein, 1971.

3. Boigey, M., *Manuel de massage* – Editions Masson, Paris, 1970.

4. Bonneton A. M., *Les miracles du syampathique*, Editions Helios, Paris, 1978.

5. Borsarello J., *Le massage dans la médecine chinoise*, Editions Maisonneuve, 1978.

6. Bossy J., *Bases neurobiologiques des rélléxothérapies*, Editions Masson. Paris, 1978.

7. Bossy J., D. Prat.Pradal, Taillander J., *Les microsystèmes de l'acupuncture,* Editions Masson, Paris, 1984.

8. Chaitow L., *Massoterapia neuromuscolare*, Edizioni di red, studio redazionale, Como, 1983.

9 Czechororowski H., *La pratique des massages,* Editions Seghers, Paris, 1976.

10. Dermeyer J., *Protegez et soignez votre peau*, Editions Andrillon, Soissons, 1978.

11. Edde G., *Pratique des massages chinois*, Editions Le Courrier du livre, Paris, 1979.

12. Edde G., *La médecine ayur-vedique*, Editions Dangles, St. Jean de Braye, 1985.

13. Greissing H. – Preis H., *Colonna vertebrale e salute*, Ed. Static SRL, Milano.

14. Huard P.–Wong Ming, *Soins et techniques du corp en Chine, au Japon et en Inde*, Editions Berg International, Paris, 1971.

15. Ionescu Adrian, *Masajul* , Editura All, Bucureşti, 1994.

16. Irvin Y. Wagenvoord, *L'Acupuncture sans aiguilles par le massage japonais,* Editions Tchou, Saint Lo, 1976

17. Ivan S., *Presopunctura* Editura C.N.I. „Coresi", (ediţia IV), Bucureşti, 1997.

18. Kohlrausch W., *Massage des zones réflexes,* Editions Masson, Paris, 1972.

19. Lavier J.A., *Utilisation manuelle des points d'acunpuncture du visaje en esthetique,* Editions Maloine, Paris, 1977.

20. Marcu V., *Masaj şi kinetoterapie.* Editura Sport–Turism, Bucureşti, 1983.

21. Menarini D., *Il manuale del massaggio drenante igieno-estetico,* Edicharme, Milano, 1977.

22. Müller-David M.F., *Les réflexothérapies,* Edition Retz, Paris, 1981.

23. Namikoshi T., *Theorie et pratique du Shiatsu,* Editions Guy le Ptat, Paris, 1980.

24. Nogier P.M.F., *L'auricculothérapie,* Editions Maisonneuve, 1980.

25. Regimbeau Hr., *Manuel de massage ponctural et des plexus* – Editions Maloine, Paris, 1978.

26. Rofidal J., *Do-In,* Editions Signal, Laussane, 1978

27. Ruffier.J.E., *Traité pratique de massage,* Editions Dangles, St Jean de Braye, 1979.

28. Teirich–Leube H., *Bindegewebsmassage–Massage du tissu conjonctif dans les zones réflexes,* Gustav Fischer Verlag, Stuttgart, 1961.

CUPRINS

171

Tafasuri - Etmo -
Holigal - Revital -
Stomatologu
SMS - 1303 - Conex -
Tatati
0900907081 -
Valeri - Prof Găucan

Tiparul executat sub comanda nr. 21 435

Compania Națională a Imprimeriilor
„CORESI" S.A. București
ROMÂNIA



Sistemul calității certificat SR EN ISO 9001